జనప్రియ 'ఆరోగ్య' ప్రచురణలు

# మూత్రపిండాల మర్మం

విషయనిపుణులు

- ★ డా కె. రాంభూపాల్, ఎమ్.డి.,
- ★ డా సి.వి. స్వామి, ఎమ్.ఏ. (సైకాలజి), ఎమ్.బి.ఎస్. (హోమియో)
- ★ డా టి. కృష్ణమూర్తి, ఎన్.డి.,
- ★ ప్రొ ఎమ్. వెంకటరెడ్డి, ఎమ్.ఏ., డిప్లమో ఇన్ యోగా, టి.ఎమ్. అండ్ ఎస్.సి.ఐ., ఎన్.ఐ.ఎమ్.,
- ★ డా కె. నరసింహారెడ్డి, ఎమ్.బి.బి.ఎస్., జి.సి.ఎ.ఎమ్., జి.సి.ఐ.ఎమ్.,

సంపాదకులు

**వేదగిరి రాంబాబు**

బియస్సీ, ఎమ్.ఏ., పి.జి.డి.జె., పి.జి.డి.పి.ఆర్.,

సహాయకులు

**కె.బి. ఆనంద్**

పల్లవి పబ్లికేషన్స్
కార్ల్ మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ-2.

**MUTRA PINDALA MARMAM**

Edited By : Vedagiri Rambabu
Assisted by : K.B. Anand

Publishers :
**PALLAVI PUBLICATIONS**
Vijayawada - 2.



**First Edition :**
November, 1993

**Cover Design :**
Chaitanya

**Photos :**
Mittameeda Sudhakar

**Photo-composing at :**
Ravi Laserprints,
Vijayawada - 2.

**Printed at :**
Mohan Offset Printers,
Vijayawada-3.

**Price :** Rs. 5/-

# ముందు మాట

ఆరోగ్యమనేది మనిషి ఏ పని సాధించడానికైనా కావాలి. శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటే మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చేసే పనిమీద మనసు లగ్నమవుతుంది. చెయ్యదల్చుకున్న పనిని చేయగలుగుతారు.

మన శ రీరం గురించి కనీస అవగాహన అందరి వుండడం అవసరం. అందుకోసమే వివిధ అవయవాల గురించి, వాటి జబ్బులు రాకుండా తీసుకోవలసిన జా గ్రత్తలు, వస్తే చి త్స మొదలైన విషయా లతో ఒక సి రీస్‌గా కొన్ని పుస్తకాల్ని తెస్తున్నాం.

ఈ పుస్తకాలలో ఆయా అవయవాల ఫిజియాలజీ, అనాటమీతో పాటు ముఖ్య వైద్య విధానాలలో చి త్సా విధానాలని పొందుపరుస్తు న్నాము. యోగా లాంటి విధానం వల్ల అసలు ఆయా జబ్బులేవీ రాకుండా శరీరాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుస్తుంది. అలాగే ఆయా జబ్బులకు వివిధ వైద్య విధానాల్లో జరుగుతున్న కృషి, లిమిటేషన్స్ తెలుస్తాయి. అందుకే ఈ ప్రయత్నం చేసాం.

మీ అభి ప్రాయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాం. ఈ విషయాల మీద నిష్ణాతులు ఇంకా ఏమైనా విశేషాల్ని చెబితే వాటినీ తర్వాత ప్రచు రణలో కలుపుకుంటాం. మీ అభి ప్రాయాలు, సలహాలు మాకే కాదు మరి కొంతమందికి కూడా సహకరిస్తాయి.

మా ఈ ప్రయత్నం ఎంతవరకు సఫలీకృతమందో తెలియ జేస్తారు కదూ?

మీ

వేదగిరి రాంబాబు

# మనవి

ఇందలి విషయాలన్నీ కేవలం విషయ అవగాహన కోసమే ఇస్తున్నాము. స్వంత వైద్యం చేసుకోవడాని కాదు. ఇంకా ఏమైనా అనుమానాలు మీకుంటే పుస్తకం చివరలో విషయ నిపుణుల చిరు నామాలు ఇచ్చాము. వాళ్లని సంప్రదించవచ్చు. ఈ పుస్తకాన్ని మరింత సమాచారంతో తీర్చిదిద్దాలని మీకు అనిపిస్తే, ఆ వివరాలను మాకు పంపించాలని కోరుకుంటున్నాము.

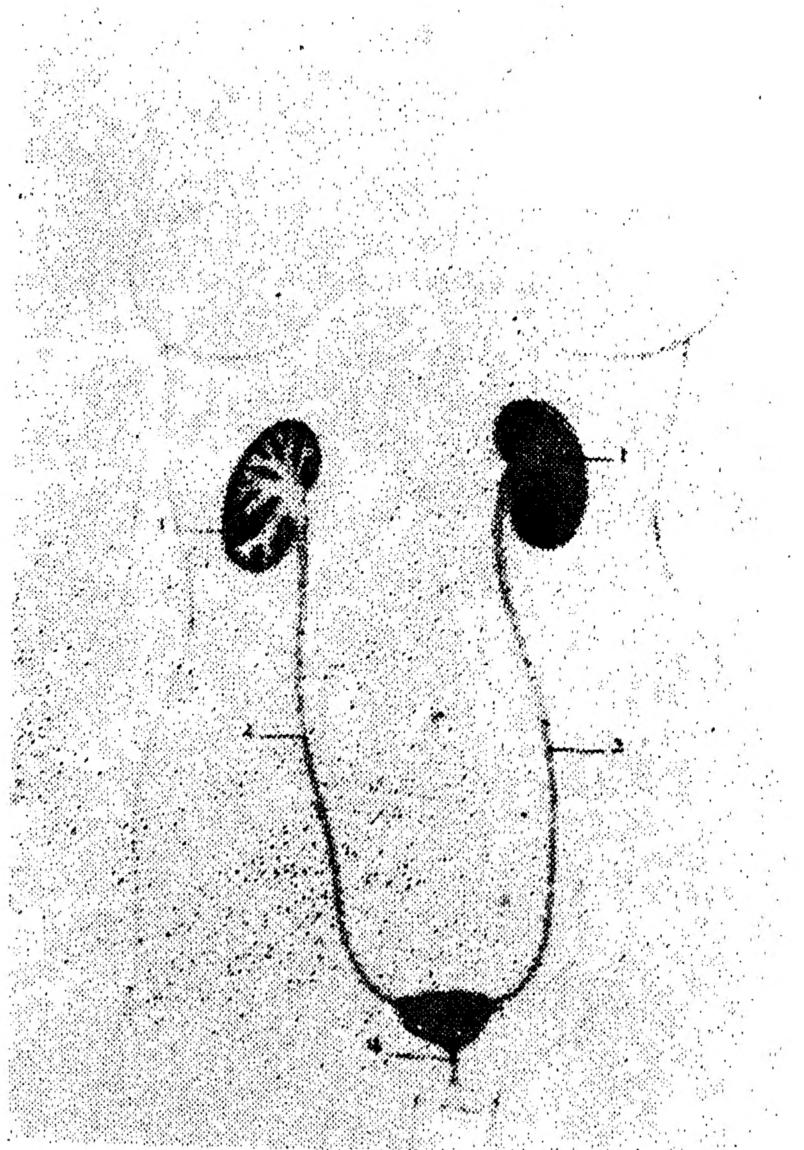
పబ్లిషర్

# మూత్రపిండాల మర్మం

## మూత్రపిండాల పాత్ర

రక్తంలోని పని రాని పదార్థాల్ని రు చేసి బయటకు పంపడానికి, రక్త శుద్ధితో పాటు రక్తపోటుని పరిరక్షించడానికి, శరీరంలో నీటి పరిమాణంతోపాటు మిగతా ద్రవ పదార్థాల స్థాయిని పరిరక్షించేవి మన దేహంలోని అత్యంత ముఖ్య భాగాలైన మూత్రపిండాలు. చర ంలోని స్వేద గ్రంధులు చెమట రూపంలో కొన్ని మెటబాలిక్ వ్యర్థ పదార్థాల్ని, నీటిని బయటకు పంపుతున్నా వీటిని బయటకు పంపడానికి వుద్దేశించిన శరీరంలో ప్రత్యేకంగా వున్న అవయవాలు, మూత్రపిండాలు.

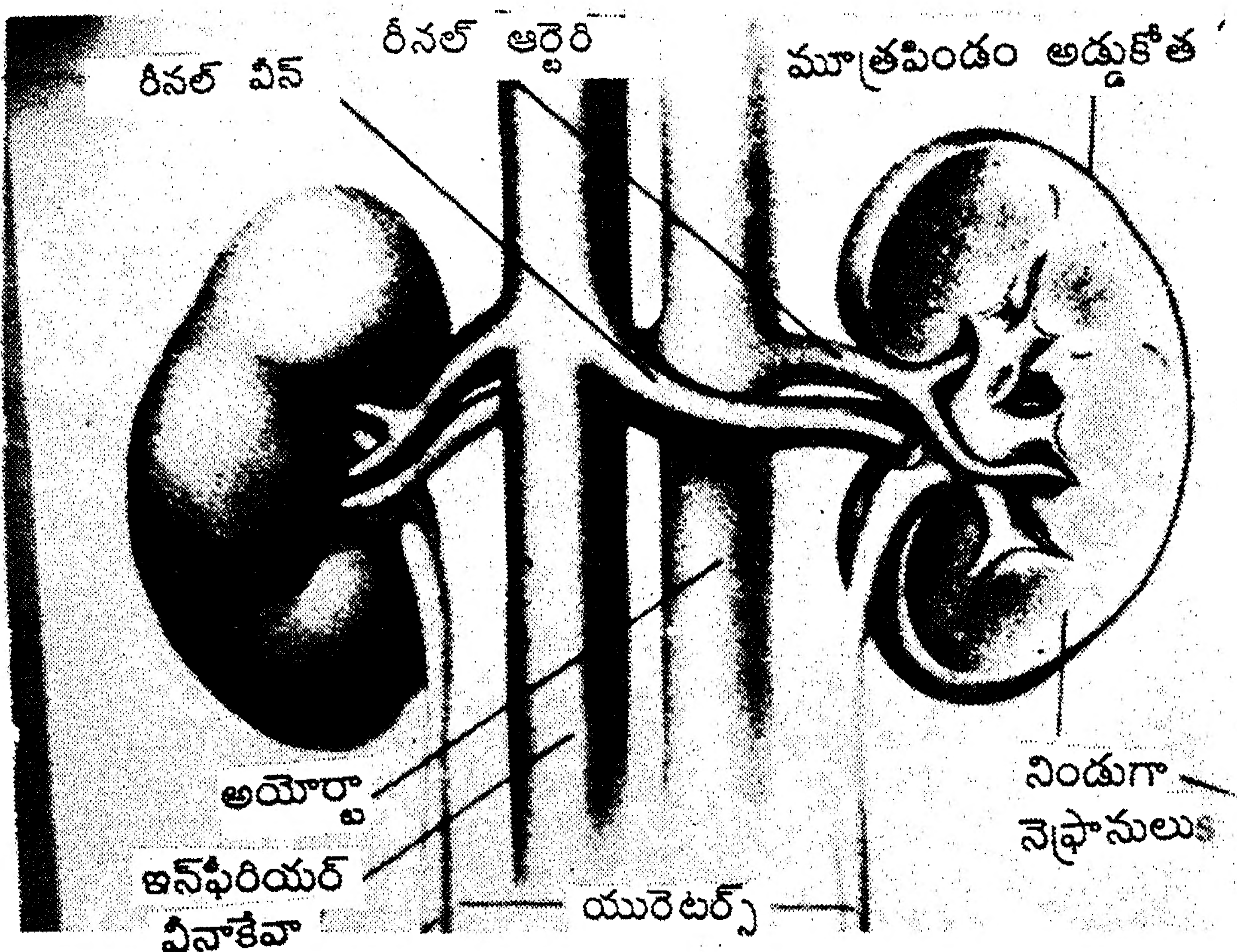
1. మూత్రపిండాలు
2. మూత్రనాళాలు
3. మూత్రాశయము
4. మూత్ర ద్వారము



ఇంత ముఖ్యమైన ఈ మూత్ర పిండాలను పరిరక్షించుకోవడం మన ప్రధాన కర్తవ్యాలలో ఒకటి. ఈ మూత్రపిండాలు అసలు ఎందుకున్నాయి? వీటి పని ఏమిటి? వీటి ఎలాంటి జబ్బులు, ఎందుకొస్తాయి? మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతింటే దేహానికెటువంటి నష్టాలు వస్తాయి? మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటే కృత్రిమ మూత్రపిండాలతో ఆ పనిని నడిపించవచ్చా? ఈ విషయాలన్నీ తెలుసుకోవడం మనందరి చాలా అవసరం.

## మూత్రపిండాల నిర్మాణం

మూత్రపిండాలు చిక్కుడు గింజ ఆకారంలోవున్న రెండు చిన్న అవయవాలు. ఒక్కో మూత్రపిండం 10 సెం.మీ. పొడవు 6 సెం.మీ. వెడల్పు వుండి వెన్నెముక దిగువ భాగంలో రెండు పక్కలా రెండు వుంటాయి. చివరి రెండు రిబ్స్ మూత్రపిండాలకు రక్షణ నిస్తుంటాయి. ఒక్కో మూత్రపిండం 140 గ్రాముల బరువుంటుంది. దాదాపు మిలియన్ నెఫ్రానులు అనే వడపోత భాగాలు ఒక్కో మూత్రపిండంలో వుంటాయి. ప్రతీ నిముషం ఒక లీటరు రక్తం వాటి గుండా ప్రవహిస్తూంటుంది. 24 గంటల్లో ఈ నెఫ్రానులు 16 టర్ల



ద్రావకాన్ని వేరు చేస్తుంటాయి. వాటిలోంచి చాలా భాగం మూత్రపిండాల నాళాలు తిరిగి గ్రహించగా ఆఖరికి 1 నుంచి 2 టర్ల వ్యర్థ ద్రావకం మూత్ర రూపంలో బయటకు పోతుంటుంది. ఒక గంటలో మూత్రపిండాలు శరీరంలోని రక్తాన్ని రెండుసార్లు శుద్ధి చేస్తాయి. మూత్రపిండాల గుండా రక్తం అలా ఎప్పటి ప్రవహిస్తూనే వుంటుంది.

ప్రతీ మూత్రపిండం మధ్య భాగంలోంచి 'యురెటార్' అనే నాళం బయల్దేరి యురినరీ బ్లాడర్‌లో కలుస్తాయి. ఈ బ్లాడర్ యురెథ్రా ద్వారా బయటకు తెరువబడి వుంటుంది.

## మూత్రపిండాల పని

మూత్రపిండాల గుండా ప్రవహిస్తున్న రక్తాన్ని ఎప్పుడూ శుద్ధి చేస్తూ వుంటాయి. ఈ రక్తంలో యాసిడ్ ఎక్కువ కాకుండా, ఆల్కాలి ఎక్కువ కాకుండా చూస్తుంటుంది. ఎర్రరక్త కణాల వుత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. రక్తంలో పొటాషియమ్, సోడియమ్, క్లోరైడ్, ఇతర పదార్థాలు సమపాళ్ళలో వుండేట్లు చూస్తుంది. శరీరంలో నీటి పరిమాణం సమంగా వుండేట్లు చూస్తుంటుంది. ఏ ద్రావకాలు ఎక్కువైనా, ఎక్కువైనవాటిని బయటకు పంపేసి బాలన్స్‌ని పరిరక్షిస్తుంటుంది. ఎక్కువ తీపిని తింటే మూత్రం ద్వారా చాలా సుగర్‌పోయి ఆ వ్యక్తికి డయాబెటిస్ ఏమైనా వుందా అనే అనుమానాన్ని తెప్పిస్తుంది. వాస్తవానికి పెరిగిన సుగర్‌ని మూత్రపిండాలు సేకరించి బయటికి పంపాయన్నమాట !

సేకరించిన వ్యర్థద్రవాలు మూత్రపిండాలనుంచి మూత్రనాళాలు (యురెటార్) ద్వారా మూత్రాశయానికి (యురెథా) చేరతాయి. అలా చేరేప్పుడు శరీరాని అవసరమైన పదార్థాలేమైనా వుంటే మూత్రనాళాలు తిరిగి వాటిని పీల్చి వెనక్కి పంపేస్తాయి. ఆఖరి బయటకు పంపాలనుకున్న ద్రావకాలే మూత్రంగా బయటకు పోతాయి. మూత్రాశయము మూత్రంలో నిండగానే మనకు మూత్రానికి పోవాలనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాల పనితీరు పగలు కన్నా రాత్రి చాలా తగ్గిపోతుంది. పగలు చేసే పనిలో మూడవ వంతు పనిని మాత్రమే రాత్రి చేస్తాయి. అందుకనే రాత్రిళ్ళు మూత్రం పగలు పోసినన్నిసార్లు పోయం.

శరీరంలో ఏ అవయవానికైనా ఎక్కువ రక్తం అందితే, అది ఎక్కువగా పని చేస్తుంది. అలాగే మూత్ర పిండాలకి రక్తం ప్రసరణ ఎక్కువైనా మూత్ర విసర్జన పెరుగుతుంది. కోపం వస్తే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. మూత్రపిండాలకూ ఎక్కువ రక్తం చేరుతుంది. దాంతో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. మెదడు క్రిందవుండే పిట్యూట గ్రంధి మూత్రపిండాల పనితీరుని పర్య క్షిస్తుంటుంది. ఆల్కహాల్ త్రాగితే పిట్యూటరీ గ్రంధి యాంటిడ్యూరెటిక్ హార్మోన్ ని వుత్పత్తి చేస్తుంది. తాగితే మూత్రపిండాలు ఎక్కువగా మూత్రాన్ని సేకరించి బయటకు పంపుతుంటాయి. అలా శరీరంలోని నీరంతా బయటకు పోయే ప్రమాదముంది. ఇలా జరక్కుండా పిట్యూట గ్రంధి వుత్పత్తిచేసే హార్మోన్ చేస్తుంది. అప్పుడు ఆల్కహాల్ ఎఫెక్ట్ మూత్రపిండాలమీద పడదు. బాగా తాగితే కొద్దిపాటిగానైనా నీరు బయటకు పోతుంది. అందుకే మర్నాడుదయం దాహం బాగా స్తుంది. సిగరెట్లలోని నికోటిన్ వ్యతిరేక ఫలితాన్నిస్తుంది. సిగరెట్లు బాగా తాగితే మూత్రంకి చాలా తక్కువగా వెళ్తారు. ప్రతిరోజు కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల మంచి నీళ్ళు తాగడం మంచిది.

శరీరంలోని లవణాలను మూత్రపిండాలు వేరు చేయకపోతే కణాలలోవున్న లవణాలు నీటిని పీల్చేస్తాయి. ముఖము, పాదాలు మొదలైనవి వుబ్బుతాయి.

## మూత్రపిండాల ఇన్‌ఫెక్షన్

మూత్రము, మూత్రపిండాలు సాధారణంగా క్రిములు లేకుండా-వుంటాయి. లోపల లేకపోయినా మూత్రాశయంలో ఆడ, మగ – ఇద్దరి ఇన్ ఫెక్షన్ రావడాని అవకాశముంది. మూత్ర మార్గము, మరా వయవము ఒక చోటవుండడంతో సంపర్కము వల్ల క్రిములు లోపలకు ప్రవేశించి, మూత్రాశయాన్ని చేరుకునే ప్రమాదముంది. దీనినే 'యురెథ్రయిటిస్' అంటారు.

మరా వయవాల దగ్గర దెబ్బతగిలినా, ఏవైనా పరికరాల్ని లోపలకు పంపినా, బలమైన సబ్బు నీళ్ళు, యాంటిసెప్టిక్స్ లోపలకు వెళ్ళినా, గట్టి అండర్ వేర్ లు ధరించినా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. అంతే కాదు ఆడవాళ్ళు మూత్రా

శయం చిన్నదిగా వుంటుంది. అందుకని ఆడవాళ్ళకి మగవాళ్ళకన్నా ఇన్ఫెక్షన్స్ రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. పేగులలో వున్న క్రిములు గుదము ద్వారా బయటకు వచ్చి మూత్ర మార్గం గుండా మూత్రాశయంలోకి వెళ్ళి ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే ప్రమాదముంది. ఎస్చెరిచియాకూలి అనే సూక్ష్మజీవులు మూత్రాశయం ద్వారా లోపలకు ప్రవేశించడం వల్లే ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంటుంది.

## పైలోనెఫ్రయిటిస్

ప్రోస్టేట్ గ్రంధులు పెద్దవైనప్పుడు మూత్రాశయ ద్వారం మూసుకుపోతుంది. దాంతో మూత్రాశయంలో మూత్రం నిల్వ వుండిపోయే ప్రమాదముంది. ఇన్ఫెక్షన్ని కలిగించే సూక్ష్మజీవులు మూత్రంలో అధిక సంఖ్యలో పెరుగుతాయి. అందుకనే అలాంటి పరిస్థితుల్లో అతి త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదముంది. మూత్రాశయం వరకే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే అది త్వరగానే తగ్గిపోతుంది. అలాకాకుండా ఇన్ఫెక్షన్ మూత్రపిండాల వరకూ వ్యాపిస్తే 'పైలోనెఫ్రయిటిస్' అనే వ్యాధి రావచ్చు. అప్పుడు యాంటి బయాటిక్స్ వాడాలి.

## నెఫ్రయిటిస్

మూత్రపిండాలలో వుండే నెఫ్రానుల సమూహం 'గ్లొమర్యులై' ఇన్ఫ్లమేషన్, ఈ ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల రాదు. శరీరంలోని సహజ రక్షక విధానంలో వుత్పత్తి అయ్యే యాంటిబాడీస్ వల్ల 'నెఫ్రయిటిస్' అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా వుండాలంటే అపరిశుభ్ర ప్రాంతాల్లో మూత్రం పోయకూడదు. ఎక్కువ నీళ్ళు తాగుతుండాలి. ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో.

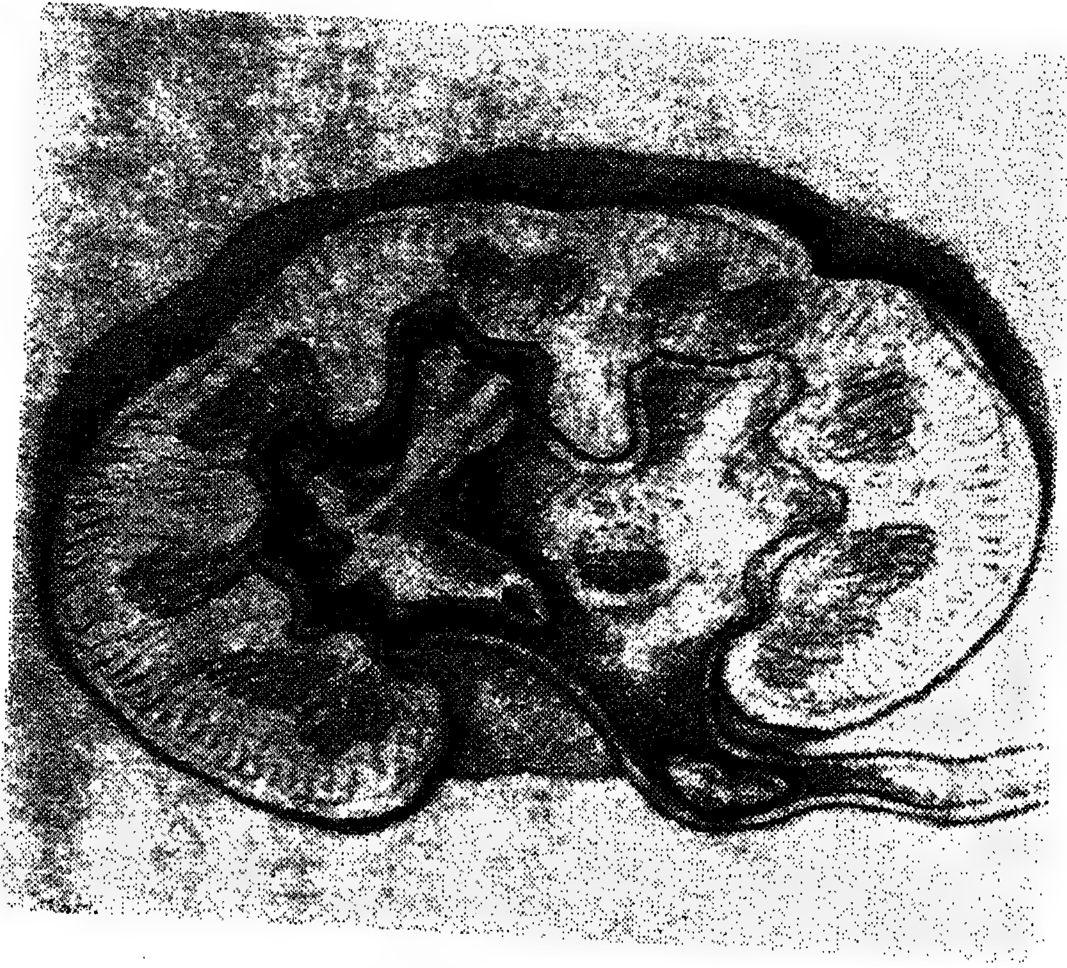
చిన్న పిల్లలకు ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తే బరువు తగ్గడం, పక్కలు తడపడం లాంటివి చేస్తుంటారు. అలాంటి సందర్భాలలో వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. క్రొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళు, గర్భిణీ స్త్రీలు ఇన్ఫెక్షన్తో వెన్నునొప్పి, జ్వరం వస్తే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. రబ్బర్ ఇండస్ట్రీ రసాయనిక పరిశ్రమలలో పనిచేసే కార్మికులు బ్లాడర్ కాన్సర్ రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మూత్రం సరిగ్గా బయటకు వెళ్తుండక పోయినా, మూత్రంలో రక్తం పడుతున్నా, వీపు క్రింద భాగంలో బాగా నొప్పి వస్తున్నా వెంటనే వైద్యుణ్ణి కలవాలి.

## మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు

మూత్రపిండాలు పని చేసుకుపోతున్నప్పుడు వ్యర్థాలతో పాటు కొన్ని పదార్థాలు డిపాజిట్ అయి అవి చిన్న చిన్న రాళ్ళలా మారి మూత్రపిండాలలో, మూత్రనాళాలలో అడ్డంపడుతుంటాయి. అవి రకరకాల పరిమాణాల్లో వుంటాయి. కాల్షియమ్ లేక యూరిక్ యాసిడ్ డిపాజిట్ లతో ఇవి తయారవుతుంటాయి. కొన్ని రాళ్లు పెద్దవిగా కూడా వుంటాయి. అవి మూత్రనాళాలలో అడ్డం పడి మూత్ర విసర్జనకి అవరోధాన్ని కలిగిస్తాయి.

చిన్న చిన్న రాళ్ళయితే మూత్రంతోపాటు బయటకు కొట్టుకుపోతాయి. పెద్దవాటితోనే ప్రమాదం! పోట్లు పొడుస్తున్న నొప్పి అలా ఆగి ఆగి వస్తుంటుంది. ఈ రాళ్ళు అడ్డం పడ్డ చోటునుంచి కండరాలు ఆ ప్రాంతంలో రాయిని ముందుకు నెట్టే ప్రయత్నంలో ముడుచుకోవడం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తోందన్న మాట! మూత్రంలో రక్తం వుండడం, ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడం మూత్రపిండంలో రాళ్ళ గురించి మనల్ని హెచ్చరించే ఇతర లక్షణాలు.

ఎక్స్‌రే ద్వారా రాళ్ళు ఎక్కడ ఏర్పడ్డాయో ఏ పరిమాణంలో వున్నాయో తెలుసుకోవచ్చు. ఇంట్రావీనస్ యూరోగ్రామ్ అనే ప్రత్యేక ఎక్స్‌రేని, చేతిద్వారా



మూత్రపిండాలలో ఏర్ప కాల్షియమ్ లేక యూరిక్ యాసిడ్ రాయి.

ఓ ద్రావకాన్ని లోపలి ఇంజెక్ట్ చేసిన తర్వాత తీస్తారు. లోపలి మూత్రావయవాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. ఇం ట్రావీనస్‌గా పంపిన పదార్థంవల్ల. మూ త్ర పిండాలలో, నాళాలలో ఎక్కడైనా రాళ్ళు అడ్డం పడితే తెలిసిపోతుంది. మూత్రాశయం, మూత్రనాళాల్ని సిస్టోస్కోప్‌తో పరీ్క్షించి తెలుసుకోవచ్చు. మూ త్రపిండాలలోని రాళ్ళ రసాయనికతని కొన్ని రక్త పరీక్షలు బహిర్గత పరుస్తాయి.

చి-త్స మూడు విధాలుగా వుంటుంది. క్రొత్తగా రాళ్ళు ఏర్పడకుండా చూడడం, వున్న రాళ్ళు పెరగకుండా ప్రయత్నించడం, అనర్థాల్ని కలిగిస్తాయను కున్న రాళ్ళని తీసివేయడం, క్రొత్త రాళ్ళు ఏర్పడకుండా వుండడాని ఆహా రంలో కూడా మార్పులు తీసుకురావాలి. ఏ ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదు అనే విషయం రక్తంలోని రసాయనిక మార్పులతో తెలుసుకోవచ్చు. కాల్షియంతో రాళ్ళేర్పడితే కాల్షియం ఇతర ఖనిజాల్ని భోజనంలో తగ్గించమంటారు.

యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు ఏర్పడితే వాటినే కొన్ని మందులతో కరిగిం చాలి. కరగని రాళ్ళని సిస్టోస్కోప్‌తో ముక్కలుగా కొట్టి బయటకు పోయేట్లు చేయాలి. వెనుక రం ధ్రం చేసి, దానిగుండా ట్యూబ్ ని లోపలకు పంపి రాళ్ళని ముక్కలుగా కొట్టి కరిగిపోయేట్లు లేక బయటకు కొట్టుకుపోయేట్లు చేస్తారు.

## మూ త్ర పిండాలు చెడిపోవడం

మూత్ర పిండాలు చెడిపోవడం రెండు రకాలు. అవి. 1. ఎక్యూట్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ 2. క్రానిక్ నల్ ఫెయిల్యూర్.

ఎక్యూట్ నల్ ఫెయిల్యూర్ అయితే మూత్రం తగ్గవచ్చు. వాపు రావచ్చు. రక్తపోటు పెరగవచ్చు. శ రంలో నీరు తగ్గి అతిసార వ్యాధి రావచ్చు. కట్లపాములు మొదలైనవి కరచినప్పుడు, తీ వ్ర అంటువ్యాధులు సో నప్పుడు, సెప్టిక్ అబార్షన్ జరిగినప్పుడు ఎక్యూట్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ వస్తుంది. ఇది చాలా హఠాత్తుగా కలుగుతుంది. మూ త్ర పిండాలు తిరిగి తమ పనిని స క్రమంగా చేసుకునేట్లు చేయవచ్చు.

క్రానిక్ ఫెయిల్యూర్ లో మూత్రపిండాలు నెమ్మదిగా, పూర్తిగా చెడతాయి. తిరిగి వాటిని బాగు చేయడాని వీలుకాదు. మూ త్రపిండాల మార్పిడి అవసరమవుతుంది.

మూత్రపిండాలకి రకరకాల అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి.

## నె ఫ్రోటిక్ సిం డ్రోమ్

మూత్రపిండాలలో నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ అనే అనారోగ్యము వస్తుంది. రక్తంలోంచి మూ త్రపిండాలు పనికిరాని పదార్థాలు వేరు చేసేప్పుడు ప్రొటీన్ కూడా క్ అయి మూ త్రం ద్వారా బయటికి వెళ్ళిపోయే జబ్బును 'నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్' అంటారు. శరీరం మీద ముఖ్యంగా నిద్ర లేవగానే కళ్ళ ంద బాగా వాచి కనబడుతుంది, ఈ జబ్బు వున్నప్పుడు.

## గ్లోమర్యులో నె ఫ్రయిటిస్

యాక్యూట్ పోస్ట్ స్ట్రెప్టోకోకల్ గ్లోమర్యులో నెఫ్రయిటిస్ అనే మూత్రపిండాల వ్యాధిఎక్కువగా పిల్లల్లో వస్తుంటుంది. పెద్దవాళ్ళ రావచ్చు. నెఫ్రాన్లలో వున్న చిన్న రక్తనాళాలలో కురుపులు వచ్చి రెండు మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడం తగ్గిస్తాయి. ఈ వ్యాధి రావడానికి 3, 4 వారాల ముందు గొంతు నొప్పితోపాటు కురుపులు వస్తాయి. మూత్రము ఎర్రగా వస్తుంది. ఉప్పు, నీరు తగ్గించాలి. ఈ జబ్బువల్ల క్రమంగా మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి. అప్పుడు డయాలసిస్కాని మూ త్రపిండాల మార్పిడిగాని అవసరం అవుతుంది.

మూత్రపిండాల అంటువ్యాధి సో తే మూత్రం మంటగా వస్తుంది. మూత్రంలో రక్తం రావచ్చు. చలిజ్వరం రావచ్చు. జ్వరంతోపాటు వెన్నునొప్పి వస్తుంది. వాపు కనిపించదు. కొంచెం, కొంచెంగా మూత్రం ఎక్కువసార్లు వస్తుంది. స్త్రీలలో ఈ జబ్బు ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాగే సంవత్సరంలోపు పిల్లలకు 60 సం. దాటిన తర్వాత పురుషులలోను ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వెంటనే వైద్యం చేయిస్తే తగ్గుతుంది. అలా వదిలేస్తే క్రమంగా మూ త్రపిండాలు దెబ్బ తింటాయి.

## మూత్రపిండాలలో అడ్డంకులు

చెమట ఎక్కువగా పడుతున్నప్పుడు నీళ్ళు తక్కువ త్రాగడం మంచిది కాదు. పుట్టుకతో మూత్రపిండాలలో వచ్చే లోపాల వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పని చేయవు. ఎంజైమ్ డిఫెక్ట్ వుండవచ్చు. కాల్షియమ్ ఎక్కువగా వుంటే రాళ్ళుగా ఏర్పడి మూత్రపిండాలలో, నాళాలలో అడ్డం కలిగిస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి మూత్రపిండాలు పాడవు అవుతాయి. ఎక్స్ట్రా కార్పోరియల్ లిథోట్రోపిలో బయటనుంచి కిరణాలను లోపలికి పంపి రాళ్ళను ముక్కలు చేస్తారు. బొంబాయి, ఢిల్లీలలో ఈ చికిత్స చేస్తున్నారు. మన రాష్ట్రంలో 'పర్క్యుటేనియస్ లిథోట్రోపి' విధానం ద్వారా నీడిల్ సాయంతో మూత్రపిండాల లోని రాళ్ళను ముక్కలు ముక్కలుగా చేస్తున్నారు. ఇలా ఆపరేషన్ చేయకుండా మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళని తొలగించవచ్చు.

పుట్టుకతోనే మూత్ర పిండాలలోగాని, నాళాలలోగాని వచ్చిన లోపాల్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయవచ్చు. యాభై సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్ పెరిగి అబ్స్ట్రక్షన్ కలిగిస్తుంది.

## అధిక రక్తపోటుతో...

అధిక రక్తపోటు వల్ల మూత్రపిండాలు దెబ్బ తింటాయి. అధిక రక్తపోటు వల్ల క్రమంగా మూత్రపిండాలలోని చిన్న ఆర్టెరీస్ దెబ్బ తింటాయి. క్రమంగా మూత్రపిండాల పనితీరు పూర్తిగా దెబ్బ తింటుంది. దెబ్బతిన్న మూత్రపిండాల వల్ల రక్తపోటు మరింత పెరుగుతుంది. మూత్రపిండాలలోని రెనిన్ రక్తపోటు పెంచుతుంది. మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నా, మూత్రపిండాలకి రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా లేకపోయినా రెనిన్ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు పెరుగుతుంది.

## మూత్రపిండాల్ని పాడుచేసే మరికొన్ని కారణాలు

కొన్ని కొన్ని జబ్బులవల్ల కూడా మూత్రపిండాలు దెబ్బ తింటాయి. కొన్ని మందులు, విషపదార్థాలు తీసుకున్నా మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి.

ఈ విషయాలన్నింటినీ వివరించిన డాక్టర్ రామ్‌భూపాల్ "కాబట్టి పిల్లల కంటి చుట్టూ వాపు వచ్చినా, ఇతర శరీర భాగాలలో వాపు వచ్చినా; చీల మండలు, మణికట్టు, పాదాలు వాచినా, వెన్నెముక క్రింది భాగంలో నొప్పి వస్తున్నా; మూత్ర విసర్జన ఎక్కువసార్లు లేక తక్కువసార్లు అవుతున్నా; మూత్రం విసర్జించేప్పుడు మంటగా వున్నా, మూత్రంలోంచి రక్తం పోతున్నా; రక్తపోటు బాగా పెరిగినా వెంట డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి" అంటున్నారు.

## 'మూత్రపిండాల అనారోగ్యాన్ని పసిగట్టడాని చేసే పరీక్షలు'

"బ్లడ్ ప్రెజర్, ఎక్స్‌రే, డీబయాప్సీ, యూరిన్ అనాలిసిస్, బ్లడ్ అనాలిసిస్ మొదలయిన పరీక్షలు చేసి మూత్రపిండాల పనితీరుని శోధించి ఒకవేళ ఏమైనా అనారోగ్యాలుంటే కనుగొనడంతోపాటు అవి ఏ స్థాయిలో వున్నాయో కూడా తెలుసుకుంటారు. మొదట్లోనే చికిత్సని ప్రారంభిస్తే మూత్రపిండాల జబ్బులన్నింటినీ నయం చేయవచ్చు. మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు ఉప్పు నీరు, మాంసకృత్తులు (ప్రొటీన్స్) ఒక పద్ధతి ప్రకారమే తీసుకోవాలి. బ్యాక్టీరియావల్ల మూత్రపిండాలు కొద్దిగాపాడైతే యాంటి బయాటిక్స్ వాడాలి. నెఫ్రాసిస్‌కి స్టిరాయిడ్స్ వాడతారు" అన్నారు డాక్టర్ రామభూపాల్.

ఈయన హైదరాబాద్‌లో ఎన్నో మూత్రపిండాల మార్పిడి ఆపరేషన్లని దిగ్విజయంగా చేసారు.

## డయాలిసిస్

మూత్రపిండాల పని తీరు 10% కన్నా తక్కువ వుంటే మూత్రపిండాల మార్పిడి అవసరం. కానీ కొంతమంది ఆరోగ్యం మూత్రపిండాల మార్పిడికి తగ్గట్లుగా వుండదు. పూర్తి బలాన్ని పుంజుకోవడానికి ఇంకొంత సమయం కావల్సి వుంటుంది. మరికొంతమందికి అవసరమైన డోనర్ - డీ దొరకడానికి సమయం పట్టవచ్చు. అట్లాంటప్పుడు, అలాగే మూత్రపిండాల మార్పిడి జరిగిన తర్వాత క్రొత్త మూత్రపిండం రిజెక్ట్ అయినా, తాత్కాలికంగా మూత్రపిండం దెబ్బతిన్నా 'కృత్రిమ మూత్రపిండము' అవసరం అయి తీరుతుంది.

మామూలుగా మూత్రపిండం చేసేపనిని మెషీన్ రూపంలోవున్న కృత్రిమ మూత్రపిండం నిర్వర్తిస్తుంది. రక్తశుద్ధిని చేస్తుంది.

అస్మోసిస్ ప్రకారం రెండు ద్రావకాల్ని ఒక 'పోరస్ మెంబ్రేన్' తో వేరు చేసి వుంచితే రెండు ద్రావకాల బలం ఒకటయ్యే వరకు ఒక ద్రావకంలోని అణువులు వేరొక ద్రావకంలో ప్రయాణిస్తాయి. ఈ సూత్రం మీద ఆధారపడి రక్తంలో వున్న పనికిరాని పదార్థాలని వేరు చేయడాన్ని 'డయాలిసిస్' అంటారు.

"డయాలిసిస్ మెషీన్ లో రెండు గదులుంటాయి. పై గదిలో రోగినుంచి తీసిన రక్తంవస్తుంది. _నింగ్ ఫ్లూయిడ్ 'డయలిసేట్' క్రిందిగదిలో వుంటుంది. ఈ రెండు గదులు 'సెల్లోఫేన్' అనే పోరస్ మెటీరియల్ తో వేరు చేయబడి వుంటాయి. సెల్లోఫేన్ లోని కంతలకన్నా రక్త కణాలు పెద్దవి. అందుకని ఇవి కాకుండా ఆ రక్తంలోని పనికిరాని పదార్థాలు _ంది గదిలోకి దిగి రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. కొన్ని 'యురేమియా' కేసులలో రక్తంలో కొన్ని రసాయనాలు తక్కువగా వుంటాయి. ఈ తక్కువైన రసాయనాలని డయలిసేట్ కలిపితే అవిసెల్లోఫేన్ ద్వారా రక్తంలో వచ్చి కలుస్తాయి.



"క్రానిక్ యురేమియాతో బాధపడేవారికి వారంలో రెండు, మూడుసార్లు 'డయాలిసిస్' అవసరం అవుతుంది. క్రానిక్ ఫెయిల్యూర్ లో మూత్రపిండాల మార్పిడి జరిగేవరకూ డయాలిసిస్ చేస్తూనే వుండాలి. యాక్యూట్ ఫెయిల్యూర్ లో అయితే మూత్రపిండాలు మామూలు స్థితి వచ్చేవరకు డయాలిసిస్ అవసరం" అంటూ డయాలిసిస్ గురించి వివరంగా చెప్పారు డాక్టర్ రామ్‌భూపాల్.

డయాలిసిస్ జరుగుతున్నప్పుడు రోగి చదవవచ్చు, మాట్లాడవచ్చు, నిద్ర పోవచ్చు. గంటలో రెండుసార్లు రక్తం మొత్తం శుద్ధి జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమం 4 నుంచి 8 గంటలదాకా పడుతుందిట.

## మూత్రపిండాల మార్పిడి

మూత్రపిండాల పనితీరు 10% కన్నా తక్కువై పోతే ఆ మూత్రపిండాల్ని మార్చాల్సిన అవసరం వుంది. పాడై పోయిన మూత్ర పిండాల్ని తీసి య కుండానే, వాటిని పని చేయడానికి మరో మూత్ర పిండాన్ని ఆపరేషన్ లో తీసుకొచ్చి పెడతారు. రక్తశుద్ధిని ఒక్క మూత్ర పిండం చేయగల్గుతుంది. కానీ మనకు రెండు మూత్రపిండాలున్నాయి. అవి చెడిపోయినప్పుడే మరో మూత్రపిండం అవసరం కలిగేది.

మొట్టమొదటి మూత్రపిండాల మార్పిడి ఆపరేషన్ 1954లో దిగ్విజయంగా జరిగింది. అప్పటినుంచీ ఎన్నో ఇలాంటి ఆపరేషన్లు మన దేశంలో కాదు మన రాష్ట్రంలో కూడా ఎన్నో చేశారు, చేస్తున్నారు...!

కొన్ని మూత్రపిండాల జబ్బులకు డయాలిసిస్ చికిత్స అయితే మరి కొన్ని మూత్రపిండాల జబ్బులలో మార్పిడి అవసరం.

"మూత్రపిండాల్ని బ్రతికున్న వాళ్ళ దగ్గర నుంచే మన దేశంలో ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. రోగికి దగ్గర బంధువులదయితే మూత్రపిండం బాగా వుపయోగపడుతుంది. బంధువు కాకపోతే 'మాచ్' అయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. రోగి, దాత ఇద్దరి రక్తం గ్రూప్ ఒకటే అయి వుండాలి. దాతకు రెండు మూత్రపిండాలు బాగా పని చేస్తుండాలి. ఇన్ ఫెక్షన్స్ వుండకూడదు. రక్త పరీక్షలు, మూత్రం పరీక్షలు, ఎక్సరేలతోపాటు టిష్యూ టైపింగ్, క్రాస్ మాచింగ్

కూడా చేసి దాత మూ త్రపిండం రోగికి సరిపోతుందో లేదో తెలుసుకుంటారు. తెల్ల రక్తకణాల ఆరవ క్రోమోజోమ్స్ మీద మార్కింగ్స్ వుంటాయి. వాటిని బట్టి గ్రూప్స్‌గా డివైడ్ చేస్తారు. ఇవి ఎంత బాగా కలిస్తే ఆపరేషన్ అంత విజయవంతమవుతుంది. ఎంత దగ్గర బంధువులైతే అంత ఎక్కువగా మాచ్ అవుతుంది. ఆ బంధువులకి డయాబెటిస్‌లాంటి జబ్బులుంటే పనికిరాదు.

చనిపోయిన వాళ్ళ నుంచి తీసే మూత్రపిండాన్ని 'కడావర్ - డీన్ని' అంటారు. బ్రెయిన్ డెత్ అయి వుండాలి. గుండె పని చేయడం ఆగిపోకూడదు. అప్పుడే ఆ మూత్రపిండం పనికి వస్తుంది. వెంటనే తీసి 24 గంటలలోపల మార్పిడి ఆపరేషన్ చేసేయాలి. మార్పిడి చేసేటప్పుడు పాత మూత్రపిండాల్ని తీసి వేయరు. దాత కుడి ప్రక్కనుంచి తీసిన మూ త్రపిండాన్నయితే ఎడమ ప్రక్కన; ఎడమ ప్రక్కనుంచి తీసిన మూత్రపిండాన్నయితే కుడి ప్రక్కన అమరుస్తారు. కడుపులో క్రింది భాగాన ఆపరేషన్ చేసి క్రొత్త మూ త పిండాన్ని అమరుస్తారు. పాడై పోయిన మూత్రపిండంకున్న రక్తనాళాల్ని క్రొత్త మూ త్రపిండానికి అమరుస్తారు. అలాగే క్రొత్త కిడ్నీ బ్లాడర్ యురెటర్‌ని కలుపుతారు. ఈ ఆపరేషన్ దాదాపు మూడుగంటలసేపు జరుగుతుంది" అంటూ మూత్రపిండాల మార్పిడి ఆపరేషన్ గురించి వివరించారు డాక్టర్ రామ్‌భూపాల్.

## "ఆపరేషన్ జరి న తర్వాత కూడా రో , మీ పరి లనలో వుండాలంటారా ?"

"మామూలుగా మన శరీరానికి క్రొత్త పదార్థాలు ఏవొచ్చినా వాటిని 'రిజెక్ట్' చేసే గుణం వుంటుంది. అది హాని కలిగించే వైరస్ కావచ్చు, అవసరమైన క్రొత్త మూత్రపిండం కావచ్చు. ఏదైనా సరే క్రొత్తదైతే దాన్ని శరీరం 'రిజెక్ట్' చేస్తుంది. అందుకని శరీరంలోవున్న ఈ శక్తిని తగ్గించి క్రొత్త మూ త్రపిండాలు స్వీకరించేట్లు చేయడాని- కొన్ని మందులు వాడతారు. అందుకని ఈ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవాళ్ళకి కొన్నాళ్ళపాటు రోగ నిరోధక శ్త కూడా తక్కువగా వుంటుంది. పైగా కొత్త కిడ్నీ రిజెక్ట్ కూడా కావచ్చు. అందుకని

ఆపరేషన్ అయిన తర్వాత కూడా కొన్ని వారాలు ఎమర్జెన్సీ వార్డ్‌లోవుంచి క్లోజ్ అబ్జర్వేషన్‌లో వుంచుతాం. ఆ తర్వాత కూడా కొన్నాళ్ళపాటు రెగ్యులర్ చెకప్స్ రావాలి"

**"రిజెక్ట్ అయితే ...?"**

"డయాలిసిస్ చేయిస్తూ మరోసారి ఆపరేషన్ చేసి మరో మూత్రపిండాన్ని అమర్చాలి."

**"రిజెక్షన్ ఎప్పటివరకు జరగవచ్చంటారు ?"**

"సాధారణంగా మార్పిడి జరిగిన సంవత్సరంలోపే రిజెక్షన్ జరిగితే జరగాలి. సంవత్సరం దాటితే క్రమంగా మూత్రపిండం అమరిపోయినట్లే."

**"దగ్గర బంధువుల మూత్రపిండాలయితేనే బాగా మాచ్ అవుతాయన్నారు కదా బంధువులు లేనివాళ్లేం చేయాలి ?"**

"సరయిన దాత బంధువుగాలేని రోగులందరిదీ వెయిటింగ్ లిస్ట్‌వుంటుంది. సరిపడ్డ కడావర్ కిడ్నీ కాని, దాత కిడ్నీగాని దొరకగానే ఆపరేట్ చేస్తారు".

**"దాతల ఎటువంటి ఇబ్బంది లేదు కదండి?"**

"ఏమీలేదండి. మామూలుగా మన ఒక మూత్రపిండం చాలు. రెండవది ఎవరికైనా దానం చేసేవాళ్ళకి జీవితాన్ని ఇచ్చిన వాళ్ళమవుతాము. కాబట్టి మూత్ర పిండాల దానానికి దాతలు ముందుకు రావలసిన అవసరం ఎంతో వుంది" అని చెప్పి డాక్టర్ రామ్‌భూపాల్ మహావీర్ హాస్పిటల్ లో మూత్రపిండాల మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వ్యక్తుల్ని చూపించారు. ఆయన 170 ఆపరేషన్ల వరకు ఇంతవరకూ చేస్తే ఒక్కదాంట్లోనూ డోనార్‌కి రిస్క్ కలగలేదట.

మీరు ఆలోచించండి. డయాలిసిస్ వల్ల బ్రతకుతూ మూత్రపిండాల మార్పిడి కోసం ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నవాళ్ళు ఎందరో వున్నారు. వాళ్ళ మీరేమైన క్రొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించగలరేమో? మూత్రపిండాన్ని దానం చేసి జీవితాన్ని ప్రసాదించండి.

## యురినరి ట్రాక్ ఇన్‌ఫెక్షన్

యురినరి బ్లాడర్‌లోను, ఆ చుట్టుప్రక్కల ఇన్ ఫెక్షన్‌తో చాలామంది బాధపడుతుంటారు. ఎస్కిరిచి యాకూలి అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల యీ ఇన్ ఫెక్షన్ కలుగుతుంటుంది. మామూలుగా యీ బ్యాక్టీరియా పెద్ద ప్రేగులలో వుంటుంది. అక్కడ నుంచి అవి మూత్రాశయం ద్వారా మూత్రకోశంలో చేరి ఇన్ ఫెక్షన్ కలిగిస్తుంది. ఇలా యీ బ్యాక్టీరియా గుద ద్వారము నుంచి మూత్రాశయ మార్గం దగ్గరకి వచ్చి, లోపలి ప్రవేశించడానికి ఆడవాళ్ళలో వున్నంత వీలు మగవాళ్ళలో వుండదు. అందుకని యురినరీ ట్రాక్ ఇన్ ఫెక్షన్ మగవాళ్ళకన్నా ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ.

ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్ వాపువల్ల మూత్రాశయ మార్గము సన్నబడి, మూత్రాశయంలో కొంత మూత్రం నిలువ వుండిపోతుంటుంది అలాంటి సమయాల్లో. అలా నిలువవున్న మూత్రంలోకి వైరస్ ప్రవేశిస్తే, అవి అతి త్వరలోనే సంఖ్యా పరంగా పెరిగిపోతాయి. దాంతో మూత్రకోశం ఇన్ ఫెక్ట్ అవుతుంది. మూత్రకోశం ఇన్ ఫెక్ట్ కావడం ఎక్కువగా జరుగుతూనే వుంటుంది. ఈ ఇన్ ఫెక్షన్ దానంతటదే నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంటుంది. ఒక్కోసారి యీ ఇన్ ఫెక్షన్ మూత్రకోశం నుంచి క్రమంగా మూత్ర నాళాలద్వారా మూత్రపిండాలకి చేరుతుంది. అప్పుడు స్థితి మరింత దిగజారినట్లే! ఈ స్థితిని 'పైలోనెఫ్రయిటిస్' అంటారు. ఈ ఇన్ ఫెక్షన్‌ని తగ్గించడానికి యాంటి బయాటిక్స్‌ని వాడితీరాల్సి వస్తుంది.

మూత్రపిండాలలోవున్న గ్లోమర్యులై ఇన్ ఫెక్ట్ అయ్యేది వైరస్ వల్లకాదు. ఆటోఇమ్యూన్ డిసీజ్ వల్ల! మన శరీరంలోకి బయటివేవైనా ప్రవేశిస్తే వాటిని నాశనం చేయడానికి శరీరం యాంటి బాడీస్‌ని వుత్పత్తి చేస్తుంటుంది. ఈ యాంటిబాడీస్ ఆ అన్య సూక్ష్మజీవుల్ని నాశనం చేయాలిగాని శరీర కణజాలాన్ని కాదు. కానీ ఆటోఇమ్యూన్ డిసీజ్‌లో శరీరం వుత్పత్తి చేసిన యాంటిబాడీస్ సొంత కణజాలాల్నే నాశనం చేయడానికి చూస్తాయి. ఇలాంటి స్థితివల్ల గ్లోమర్యులైలో కలిగే ఇన్ ఫెక్షన్‌ని 'నెఫ్రయిటిస్' అంటారు.

డాక్టర్స్ నె ఫోసిస్, నె ఫ్రోటిక్ సిం డ్రోమ్ అనే మూత్రపిండాల జబ్బుల్లో శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. మధుమేహం, యాస్పిరిన్ లాంటి మందులు వాడడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన విషం వల్ల ఈ జబ్బులు కలగవచ్చు.

మూత్రాశయంలో కంతులు కలుగుతుంటాయి. మూత్రపిండాలు, మూత్రకోశాలలో రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు. ఇవి మూత్రనాళం, మూత్రకోశ ద్వారాల దగ్గర అడ్డంపడి యిబ్బందుల్ని కలిగిస్తాయి.

మూత్రకోశం నరాల శక్తి వల్ల పనిచేస్తుంటుంది. మెదడు వెన్ను నరానికి దెబ్బ తగలడం వల్ల ఈ నరాలు దెబ తినవచ్చు. తద్వారా మూత్రకోశ ఇబ్బందులు కలగవచ్చు.

పిల్లలకి ఈ యురినరి ఇన్ఫెక్షన్ త్వరగా కలగడాని అవకాశముంది. బాగా ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. అందుకని పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ కనిపించగా వెంటనే వైద్యుడి చూపించాలి. కొత్తగా పెళ్ళయినవాళ్ళలో, గర్భిణీ స్త్రీలలో కూడా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా రావచ్చు. రసాయన పరిశ్రమలలో, రబ్బరు ఇండస్ట్రీలో పనిచేసే కారి కులకు యురినరి ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా రావడాని అవకాశముంది. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వున్నవారు ఈ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో జాగరూకులై వుండాలి. వయసు మళ్ళినవాళ్ళలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఎక్కువగా వాస్తుంటుంది. దీనివల్ల యురిన ప్రాబ్లమ్ రావచ్చు.

వెన్నునొప్పి వీపు క్రిందభాగంలో ప్రారంభమై మరా వయవాల వరకు వెళ్తున్నా, ముఖం కాళ్ళు చేతుల్లో వాపులొచ్చినా, మూత్రాని వెళ్తున్నప్పుడు మంటగా అనిపిస్తున్నా, మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోయాల్సిన పరిస్థితులొచ్చినా, మూత్రంలో రక్తంపడ్డా యురిన ట్రాక్ ఇన్ఫెక్ట్ అయిందేమోనన్న అనుమానం రావాలి.

మూత్రం రాకపోయినా, మూత్రంలో రక్తంవచ్చినా, వెన్నుపాము క్రింది భాగంలో విపరీతమైన నొప్పి వచ్చినా ఎమర్జెన్సీగా భావించి, వైద్యుణ్ణి వెంట కలవాలి. మూత్రాశయ మార్గ ప్రాంతాన్ని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు నీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి.

మూత్రం విషయంలో కలిగే ఇబ్బందులు – మూత్రం పోస్తుంటే నొప్పి, ఎక్కువసార్లు మూత్రం పోయాలి రావడం, మూత్రం రాకపోవడం, మూత్రం మామూలుగా వుండకపోవడం!

మూత్రం పోస్తుంటే నొప్పిగావుంటే 'డైసురియా' అంటారు. ఇలాంటి సందర్భాలలో నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. నొప్పి ఎక్కువగా వుంటే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వైద్యుడి సలహానుసరించి నొప్పి నివారణకు మందుల్ని వాడాలి. ఎక్కువసార్లు మూత్రం పోయే లక్షణము కూడా మంచిది కాదు.

మూత్రం పోయడం మీద కంట్రోల్ లేకపోయినా వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి. అయిదు సంవత్సరాల వయసు వరకు పిల్లల్లో యీ ఇబ్బంది వుంటే భయ పడాల్సిన పనిలేదు. నరాలమీద మైలిన్ పొర ఏర్పడడాని అయిదేళ్ళ వయసు వరకు పడుతుంది. ఏ కారణంచేతనయినా ఈ పొర ఏర్పడడం ఆలశ్యమైతే ఏ ఇన్ఫెక్షన్ లేకపోయినా మూత్రం పక్కలో పోస్తుంటారు. కొంతమంది పిల్లలు పెద్దవాళ్ళవుతున్నా ఈ అలవాటు దూరం కాలేరు. మూత్రకోశంమీద నరాల పట్టువుండాల్సిన విధంగా వుండకపోవడం వల్ల యిలా జరుగుతుంటుంది. ఆదుర్దా, అస్తవ్యస్తం ఇంటి పరిస్థితులు, తల్లిదండ్రులమధ్య సయోధ్య లేకపోవడం లాంటి కారణాలవల్లా పిల్లలు పెద్దవుతున్నా ఈ అలవాటు దూరం కాలేరు. పిల్లలకి శిక్ష ఎక్కువగా ఇస్తున్నా ఇలాంటి ఇబ్బందితో బాధ పడుతుంటారు. యురిన ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా ఇలా పక్కలో మూత్రం పోస్తుండవచ్చు.

15 నుంచి 20 గంటల వరకు మూత్రం రాకపోతే వెంటనే వైద్యుణ్ణి కలవాలి.

మూత్రం ఎర్రగా వస్తే రక్తం కలుస్తోందేమోనని భయపడాలి. మూత్రం బాగా ముదురు రంగులో అయితే జాండిస్ వచ్చిందేమోనని భయపడాలి. నీలం, ఆకుపచ్చగా మూత్రం వస్తే అది వేసుకున్న మందుల ఫలితమని భావించాలి. ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే మూత్రం వాసన కొడుతుంది.

నెఫ్రోస్టోమి

చర్మం ద్వారా మూత్రపిండాలలో కేథటర్ని పంపి మూత్రాన్ని బయటి తీసివేయడాన్ని నెఫ్రోస్టోమి అంటారు.

ప్రతి మూత్రపిండము పదిలక్షల అతి సూక్ష్మ నెఫ్రానులతో నిండి వుంటుంది. మూత్రపిండాలకి వచ్చే ఆర్టెరీ శాఖోపశాఖలుగా విభజన పొందుతుంది. అతి సూక్ష్మమైన ఆర్టెరీ శాఖ చాలా పల్చని గోడలోవున్న కేపిలరీల కట్టగా మారుతుంది. ఈ కేపిలరీల కట్టను 'గ్లోమర్యులై' అంటారు. ప్రతీ గ్లోమర్యులస్ బౌమన్ కేప్స్యూల్ లో ఇమిడి వుంటుంది. బౌమన్ కేప్స్యూల్ని దాంట్లో వుండే గ్లోమర్యులస్తో కలిపి 'మాల్పిజియన్ బాడీ' అంటారు. దీనినుండి మెలికలు తిరిగిన నాళికలు మూత్రపిండం పెల్విస్లో తెరుచుకుంటాయి. వీటన్నింటినీ కలిపి నెఫ్రానులంటారు. ఈ నెఫ్రానులకు వడకట్టే శక్తి వుంది.

గ్లోమర్యులస్ ద్వారా రక్తము ప్రవహిస్తున్నప్పుడు నీరు, గ్లూకోజ్, యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్, ఫాస్ఫేట్లు, మరికొన్ని పదార్థాలు వడకట్టబడి బౌమన్ కేప్స్యూల్లోకి వస్తాయి. తిరిగి అక్కడ మరోసారి వడకొట్టబడి శరీరాని వుపయోగపడే నీరు, గ్లూకోజ్ లాంటివి తిరిగి గ్రహించబడతాయి. మిగిలిన ద్రవ వ్యర్థాలు మూత్రరూపంలో మూత్రనాళాల ద్వారా మూత్రాశయంలో చేరుతుంది. అక్కడనుంచి బయటకు విసర్జింపబడుతుంది.

రోజూ పదిహేను వందల ఘనసెంటిమీటర్ల మూత్రము విసర్జింపబడుతుంది. వేసవి కాలంలో చెమట ఎక్కువగా పట్టేప్పుడు మూత్ర విసర్జన తక్కువగా వుంటుంది. శీతాకాలంలో చెమటద్వారా ఎక్కువ నీరు విసర్జింపబడదు. అందువల్ల మూత్ర విసర్జన ఎక్కువగా వుంటుంది. నీరు, కాఫీ, టీ లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకుంటే మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది.

మామూలుగా మూత్రము కొద్దిగా ఆమ్ల స్వభావము కలిగి వుంటుంది. దాని గరిష్ఠ సాంద్రత 1010-1025 మధ్య వుంటుంది. నీటి గరిష్ఠ సాంద్రత 1000. మూత్రంలో యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్, కార్బనేట్ రూపంలో

వున్న కార్బన్‌డయాక్సైడ్, క్లోరైడ్, సల్ఫేట్లు, సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, మె ్నషియం, ఫాస్ఫేట్లు వుంటాయి.

మూ త గరిష్ఠ సాం ద్రత, రసాయనిక స్వభావము, మూ తములో వుండే వస్తువులు రోగాల్నిబట్టి మారుతుంటాయి. అందుకనే కొన్ని రోగాల నిర్ధారణ కోసం మూ త పరీక్షలు జరుపుతుంటారు.

మూ త్రాంగ వ్యాధుల్లో మూత్ర విశిష్ఠసాంద్రత తక్కువగా వుంటుంది. మధుమేహంలో ఎక్కువగా వుంటుంది. మూ త్రాంగము, మూత్రాశయాల వ్యాధుల్లో మూ తము క్షారగుణాల్ని కలిగి వుంటుంది. సార్వదైహిక వ్యాధుల్లో, లివరు వ్యాధుల్లో, మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో మూత్రము ద్వారా అల్బ్యూమిన్, పిత్తరస వర్ణాలు, శర్కరలు, ఎసిటోన్ మొదలైన పదార్థాలు నష్టమవుతూ వుంటాయి. మూ త్రాన్ని రసాయనిక ప క్షలు చేసి వీటి వుని ని కనుక్కోవచు . మూత్రాన్ని మైక్రోస్కోపులో పరీక్షిస్తే ఎ ర్రరక్త కణాలు, చీము కణాలు, బ్యాక్టీరియా, జీర్ణించిన మూ త పిండాలనుంచి వచ్చే ధాతుఖండాలు, కొన్ని స్ఫటికాలు కనిపిస్తాయి. ఇలా మూ త్రాన్ని ప ్షించి కొన్ని వ్యాధుల్ని పసిగట్టవచ్చు కాబట్టే మనము కొన్ని అనారోగ్యాలతో వెళ్తే, మూ త పరీక్షలు చేయిస్తారు వైద్యులు.

మూ త్రాశయాని ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగితే 'యురె థ్రయిటిస్' అంటారు. మూ త్రాశయ ద్వారం మరా వయవాల దగ్గర వుండడంతో మైథున య సమయంలో కూడా ములు మూ త్రాశయంలో ప్రవేశించడాని వీలుంది. అలాగే కొన్ని ఇన్‌స్ట్రుమెంట్లని మూ త్రద్వారంలో ప్రవేశపెట్టడం వల్ల కొన్ని రకాల స్ప్రే లు, సోప్‌లు వాడడంవల్ల, స్త్రీలు బిగుతు అండర్‌వేర్‌లు ధరించడం వల్లాకూడా యురె థ్రయిటిస్ రావచ్చు. స్త్రీలలో మూ త్రద్వారంనుంచి మూ త్రాశయ దూరం తక్కువగా నుండడంతో మగవాళ్ళలోకన్నా త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్ లోనవడాని ఆస్కారముంది.

## మూత్రంలో రక్తం

మూత్రంలో రక్తం కలిసి వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మూత్రపిండాలలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వున్నా, మగవాళ్ళలో ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్ పెరిగినా, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నా ఇలా మూత్రంలో రక్తం రావచ్చు. ఇవే కాకుండా మూత్రాశయంలో కాన్సర్ వున్నా మూత్రంలో రక్తం రావచ్చు. కారణం ఏదైనా మూత్రంలో రక్తం కనిపించగానే ఆలస్యంచేయకుండా వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి. మూత్ర పరీక్షద్వారా చాలా విషయాలు వెల్లడవుతాయి. ఎక్స్‌రేల ద్వారా సిస్టోస్కోపుతో చూసి మూత్రాశయ లోపాల్ని తెలుసుకుంటారు.

## ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరగడం

ఇది సాధారణంగా వృద్ధాప్యంలో కలిగే అనారోగ్యం. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరగడంవల్ల మూత్రాశయమార్గాని అడ్డం కలుగుతుంది. ఈ కారణంవల్ల మూత్రం మూత్రాశయం నుంచి పూర్తిగా బయటకు వెళ్ళకుండా నిలువ వుంటుండడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ రావచ్చు. ప్రోస్టేటు గ్రంథి వాపున్న రోగి రాత్రివేళ మూత్ర విసర్జనకై తరచూ లేస్తుంటాడు. మూత్ర విసర్జన కష్టంగా వుంటుంది.

## టాక్సిక్ నెఫ్రోపతి

కొన్ని రకాల మందులు, రసాయనాలు లోపలి వెళ్ళడంవల్ల మూత్రపిండాల కలిగే అనారోగ్యాన్ని 'టాక్సిక్ నెఫ్రోపతి' అంటారు.

రక్తంలో విషపదార్థాలు ప్రవేశిస్తే, అవి మిగతా అవయవాలకన్నా మూత్రపిండాలకి హాని కలిగించడాని అవకాశముంది. శరీరంలోవున్న అవయవాలన్నింటికన్నా అధికంగా రక్త సరఫరా జరిగే అవయవము మూత్రపిండము. మిగతా అవయవాలకన్నా 50రెట్లు ఎక్కువగా సర్క్యులేటింగ్ ఏజెంట్స్ మూత్రపిండాలద్వారా వెళ్తుంటాయి. రక్తం మూత్రపిండాల ద్వారా వెళ్తున్నప్పుడు ద్రవరూపంలోవున్న వ్యర్థాల్ని మూత్రపిండాలు వేరుచేసి, మూత్రాశయంలో పంపుతుంటాయి. చిక్కగావున్న మూత్రాన్ని గ్లోమర్యులై ఫిల్టర్ చేసేప్పుడు మూత్రపిండాల మెడుల్లాలోని ద్రవం అయానిక్ కాన్‌సన్‌ట్రేషన్ పెరుగుతుంది.

హైడ్రోకార్బన్, మిథనాల్, గ్లైకాన్ మొదలైనవాటిని బాగా పీల్చడం వల్ల వచ్చే సాల్వెంట్ నెఫ్రోటా ్సిటిని 'గుడ్‌పాశ్చర్స్ సిం డ్రోమ్' అంటారు. ఆ టా ్సిక్ ఏజంట్లు మూత్రపిండాని కలిగించిన అపాయాన్నిబట్టి చి త్స వుంటుంది.

రసాయనాలు, మందులే కాదు శ రంలో యితర అవయవాలలోవున్న సూక్ష్మజీవులు మూత్రపిండాల హాని చేస్తుంటాయి. అమీబియాసిస్ వల్ల ఆహార నాళికే కాదు మూత్రపిండాలు దెబ్బ తింటాయి. లివర్, లంగ్స్‌లని ఇన్‌ఫెక్ట్ చేసే టేప్‌వార్ ల వల్ల మూత్రపిండాలు ఇన్‌ఫెక్ట్ అవడాన్ని 'ఎ నో కోకో్కసిస్' అంటారు. సాధారణంగా ఆడవాళ్ళ జననాంగాల్లో వచ్చే ట్రైకో మోనియాసిస్‌వల్ల ఆడవాళ్లలో మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్ (యురెథ్రయిటిస్) మగవాళ్ళలో అయితే 'ప్రోస్టాటిటిస్' రావచ్చు. మలేరియా వస్తే ఆ ్ ములవల్ల మూత్రపిండాలకు యిబ్బంది కలుగుతుంది. ఈ ్ ములు బాగా ఎక్కువవడంవల్ల మూ త్రపిండాల పనితీరే దెబ్బ తినవచ్చు.

ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ కూడా రావచ్చు మూ త్రాశయం, మూ త్రపిండాలలో. ఈస్ట్‌లాంటి ఫంగస్ వల్ల 'బ్లాస్టోమైకోసిస్' అనే అనారోగ్యము కలగవచ్చు.

## సిస్టిక్ డిజార్డర్:

మూ త్రపిండాలలో కంతులు వస్తుంటాయి. ఇవి వంశపారంపర్యంగా రావచ్చు.

ఈ కంతుల్ని పాలిసిస్టిక్ డిసీజ్ అని, నల్ డిస్‌ప్లేసియాస్ అని, కార్టికల్ సిస్ట్స్ అని, మెడుల్లరిసిస్ట్స్ అని వంశపారంపర్య సిస్ట్స్ అని విభజించవచ్చు.

పాలిసిస్టిక్ నల్ డిసీజ్‌లో లోపలి కంతులవల్ల మూత్రపిండము పెద్దదవుతుంది. కానీ మూత్రకణాల పనితీరు మాత్రం గణనీయంగా పడిపోతుంది. ఈ వ్యాధిని రెండు రకాలుగా చెప్పవచ్చు. ఒకటి ఆటోసోమల్ డామినెంట్

పాలిసిస్టిక్ డిసీజ్, రెండోది ఆటోసోమల్ రెసిసివ్ పాలిసిస్టిక్ డ్నీ డిసీజ్. ఈ రెండో రకము వల్ల బాల్యంలోనే మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఈ కంతులెందుకు వస్తున్నాయో తె దు. ఆల్ట్రాసోనో గ్రఫీతో వీటి వుని ని తెలుసుకోవచ్చు.

గ్లోమర్యులైనుంచి మూత్రద్వారం గుండా మూత్రము బయటకు వెళ్ళేంత వరకు ఏ స్థాయిలో అయినా మూత్రము ముందుకు వెళ్ళడాని అడ్డంకులేర్పడుతుంటాయి. ఈ కారణంతో ఇన్ఫెక్షన్స్ రావచ్చు, రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు. అడ్డం తీవ్రతనిబట్టి లక్షణాలుంటాయి.

మూత్రపిండాలలోంచి మూత్రనాళిలో ప్రవేశించే ద్వారందగ్గర మూత్ర ప్రసారాని అడ్డంకులేర డి 'హైడ్రోనె ఫ్రోసిస్' కలగవచ్చు. విప త్మైన నొపి వుంటుంది.

మూత్రనాళాలు మూసుకుపోవడం వల్ల మూత్ర ప్రసరణకు అడ్డంకు లేర్పడితే 'యురెటిరల్ అబ్స్ట్రక్షన్' అంటారు. ఇన్ఫెక్షన్స్, కంతులు, సర్జరీ, రేడియేషన్ వల్ల ఈ మూసుకుపోవడం సంభవించవచ్చు.

మూత్రాశయం ముడుచుకుపోవడం ఆడవాళ్ళలోకన్నా మగవాళ్ళలో ఎక్కు వ. ఇలా రకరకాల కారణాలవల్ల మూత్రమార్గంలో అడ్డంకులేర్పడవచ్చు. ఏ కారణంవల్ల అడ్డంకులేర డిందనే విషయాన్ని బట్టి చి త్స చేయించాల్సి వుంటుంది.

మన తె కుండా మూత్రం బయటకు రావడాన్ని 'యురినరి ఇన్కాంటి నెన్స్' అంటారు. దీనిలో చాలా రకాలున్నాయి.

మూత్రం వస్తున్నట్లుగా అనిపించి, బాత్రూమ్ వెళ్ళేలోపే మూత్రా శయంమీద కంట్రోల్ లేక మూత్రం వచ్చేస్తుంది. మూత్రం వస్తోందన్న విష యం తెలిసే కంట్రోల్ చేసుకోలేడన మాట! మూత్రాశయం మీద కంట్రోల్

ఎందుకు తప్పుతోందో కారణాలు తెలీవు. యురిన ౹టాక్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల, న్యూరోజెనిక్ బ్లాడర్ వల్ల, మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ వల్ల, బ్లాడర్ లో రాళ్ళుండడంవల్ల, కంతులుండడం వల్ల, బ్లాడర్ లో క్షయ వున్నా ఈరకంగా మూ తాశయం మీద కంట్రోల్ తప్పే అవకాశముంది.

మూత్రాశయంనుంచి మూ తం బయటకు రాకుండా ఓ కండర కవాటం కాపాడుతుంటుంది. ఈ కండర కవాటం పనితనం తగ్గడం వల్ల, దగ్గినప్పుడు, తుమి నప్పుడు లేక ఏదైనా బరువు లేపినప్పుడు, వడివడిగా నడిచినా, పరుగెత్తినా కొద్ది కొద్దిగా తె కుండా బయటికొస్తుంది. దీన్ని 'స్ట్రెస్ ఇన్ కాంటినెన్స్' అంటారు. పిల్లలుకన్న స్త్రీలలో యిది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కండరాల ఎక్సర్ సైజెస్ కొన్ని మందులు నివారణ తోడ్పడతాయి. అరుదుగా శస్త్రి చికిత్సా అవసరం రావచ్చు.

మూ తాశయం నిండితే ఆ విషయం మనకు సాధారణంగా తెలుస్తూ వుంటుంది. కొంతమందికి ఒక్కోసారి మూ తాశయ లోపంవల్ల గాని లేక మూత్రాశయాని సంబంధించిన నరాల లోపంవల్లగాని ఈ విషయం మెదడు పసిగట్టలేదు. మూ తాశయం నిండడంతో మూ తాశయంలో పీడనం పెరిగి, కండర కవాటాన్ని దాటి మూ తం బయటి క్ అవుతుంటుంది. ఈ అనారోగ్యాన్ని 'రిటెన్షన్ విత్ ఓవర్ ఫ్లో ఇన్ కాంటినెన్స్' అంటారు.

'టోటల్ ఇన్ కాంపిటెన్స్' కూడా వుంది. దీంట్లో మూ తాశయంలోని మూ తం కండరకవాటలోపం వల్ల ఎప్పటికప్పుడు బయటికొచ్చేస్తుంటుంది. ఈ విషయం రోగి తె దు. కం ట్రోల్ వుండదు. దీని కారణం యురినరి ౹టాక్ లేకగైనకలాజికల్ ఆపరేషన్ లో యురినరి కవాటాని జరిగే గాయంవల్లే యిలా అవుతోంది. దీని శస్త్రి చి త్స అవసరమవుతుంది.

# ప్రకృతి చికిత్సతో మూత్రపిండాలకి జరిగే మేలు

శరీరంలో ముఖ్యంగా నాలుగు బహిష్కారావయవాలున్నాయి. అవి పెద్ద ప్రేగులు, మూత్రపిండాలు, చర్మము, శ్వాశకోశాలు. సాధారణంగా మూత్ర పిండాలు రెండు వుంటాయి. రక్తంలోని మలిన పదార్థాల్ని మూత్రపిండాలలో వున్న బౌమెన్స్ కాప్స్యూల్స్ వడకొట్టి, ద్రవరూప మలినాలు మూత్రనాళాల ద్వారా మూత్రశయంకి చేరి, అక్కడ నుంచి బయటికి వెళ్ళిపోతుంది.

ఆహార, విహార లోటుపాట్లవల్ల రక్తంలో మలినాలు ఎక్కువై (యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్) మూత్రపిండాలు ఎక్కువ శ్రమ చేయవలసి వచ్చి, వాటి పనిని అవి సరిగ్గా చేయలేని పరిస్థితులు వస్తాయి. అప్పుడు మూత్రం గుండా సుగర్, ఆల్బుమిన్ మొదలైన శరీరాని అవసరమైన పదార్థాలు బయటి పోతుంటాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడడం, మూత్రపిండ కణాలు క్షీణించడం (అట్రోఫి) మూత్రపిండాలలో చీము చేరడం (పైలోనెఫ్రయిటిస్) మూత్రపిండాలలో నీరు చేరడం (హైడ్రో నెఫ్రోసిస్) మూత్రపిండాలు పూర్తిగా పనిచేయకపోవడం (రీనల్ ఫెయిల్యూర్) మొదలైన జబు లూ రావచ్చు.

మూత్రపిండాల మీద ఎక్కువ పనిభారం పడకుండా వుండాలంటే మిగిలిన మూడు బహిష్కారావయవాలు సక్రమంగా పని చేస్తుండడం ఎంతో అవసరం! ప్రతీ మూత్రపిండాల వ్యాధిలోనూ చర ం సరిగ్గా పనిచేయక, చెమట సరిగ్గా పట్టకపోవడం గమనించాలి న విషయం !

చర ం ద్వారా మలిన పదార్థాల్ని బహిష్కరించడాని చి త్స చేసి మూత్రపిండాల భారాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ఎక్కువగా మాంసాహారం తినా , తినే పదార్థాలలో, ద్రావకాలలో వాడే కృత్రిమ రంగుల వల్ల (రసాయనిక పదార్థాల ప్రభావంవల్ల), విష వాయువుల్ని పీల్ డం వల్ల, రసాయనిక పరి శ్రమలలో పనిచేసేవారు అపరిశుభ్ర చేతులతో

భోజనం చేయడం వల్ల ఆ రసాయనాలు లోపలకు వెళ్ళి మూత్రపిండాలు దెబ్బ తింటాయి. మధుమేహ వ్యాధిలో కూడ మూత్రపిండాలు దెబ్బ తినవచ్చు. దీని 'డయాబెటిక్ నె ఫ్రోపతి' అంటారు.



విద్యుత్ యంత్రములో మ

అనారోగ్యం రాగానే వెంటనే సరైన జా గ్రత్తలు తీసుకొని, రక్తంలో మలినాలు ఎక్కువ కాకుండా చూసుకుంటూ మూ త్రపిండాల మీద భారాన్ని తగ్గించడం ద్వారా మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పని చేయకలిగేట్లు చేయవచ్చు.

చల్లనీళ్ళతోటి స్నానం, గోరువెచ్చని నీటి స్పయినల్ బాత్, సూర్యకిరణ చి త్స, ఆవిరి స్నానం, అయస్కాంత జల సేవనముతో మూ త్రపిండకణాలు సరిగా పనిచేసేట్లు చేసి, ఇతర బహి ష్కారావయవాల ద్వారా రక్తంలోని మలినాలు బయటకు నెట్టివేసేట్లు చెయ్యవచ్చు.

మూ త్రపిండ వ్యాధులొస్తే, మూ త్రము రంగు మారుతుంది. మూత్రం పోసేప్పుడు నొప్పి కలగడం, తొడనొప్పి, వాంతులు, ప్రొద్దున లేవగానే ముఖం

ఉబ్బినట్లనిపించడం, మూత్రం సరైన పరిమాణంలో విసర్జింపబడక శరీరంలో నీరు నిల్వ వుండడం లాంటి లక్షణాలు కనిపించగానే తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని, ఆహార విహార నియమాల్ని పాటించినట్లయితే మూత్రపిండ వ్యాధుల్ని నివారించడాని వీలవుతుంది.

కొన్ని రకాల జ్వరాల్లో కూడా మూత్రపిండాలు దెబ్బ తినడాని అవకాశముంది. మూత్రపిండాలు తొందరగా దెబ్బ తినవు. శరీరం ఇచ్చిన సూచనలను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మూత్రపిండాల అనర్థం జరుగుతుంటుంది.

మూత్రాశయంలో మలిన పదార్థాలు ఎక్కువగా నిలవుంటే అక్కడ సూక్ష్మ ములు వుత్పత్తి అయి ఇన్ఫెక్షన్ కలుగుతుంది. జననేంద్రియాల దగ్గర పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవడం ముఖ్యం. బార్లినీళ్ళు, కొబ్బరి నీళ్ళు త్రాగడం వల్ల మూత్రం సాఫీగా అయి మూత్రాశయంలో సూక్ష్మజీవులు నిలవకుండా చేయడాని వీలవుతుంది. ప్రతీ మూత్రకోశవ్యాధిలోనూ మలబద్ధకం లేకుండా చేయడం చాలా అవసరం.

మూత్రపిండాలలో మూత్రనాళాల్లో మూత్రకోశంలో వుండే అయస్కాంత వుత్తర ధృవాన్ని ఆ ప్రదేశాలలో వుంచడంవల్ల రాళ్ళు కరిగి, మూత్రం గుండా బయటకి వచ్చేయడానికి అవకాశముంది. అయస్కాంత చికిత్సతో బాటు అయస్కాంత ఉత్తర ధృవ జలాన్ని పూటకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున తీసుకోవడం అవసరం.

# మూత్ర విసర్జక వ్యవస్థ – హోమియో వైద్యం

దేహ విసర్జక వ్యవస్థలో మూత్రపిండాలు అతిముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తున్నాయి. దేహంలోని జీవరసాయన వాతావరణం, సమతుల్యం, మనం నోటితో తీసుకునే ఆహారంకంటేనూ, మూత్రపిండాలు ఏయే రసాయన పదార్థాలను విసర్జిస్తున్నాయో వేటిని శ రంలో నిలుపుతాయో అనే అంశాల్నిబట్టి వుంటుంది.

జీవ పరిణామ క్రమంలో ముందుగా సమ ద్రజలాలలో జలచర వులు ఆవిర్భవించాయి. జలచరాలనుండి పరిణామం భూచరాల దిశవైపు ముందుకు సాగింది. భూచరాల దిశ ఆవిర్భావంలో దేహంలోని మూత్రపిండాల పాత్ర లక మైంది. జీవులు సము ద్రాలలో ఉన్నప్పటిలాగే వాటి శరీరాలలో ద్రవసమతుల్యతను కాపాడే బాధ్యత మూత్రపిండాలపై బడింది. భూమిపై నివసించే జీవులకు ని ల స్థితి (డీహైడ్రేషన్) రాకుండా కాపాడేది మూత్రపిండాలే. వివిధ అవయవాల్లో జీవకార్య నిర్వహణతో శరీరాని అవసరంలేని ఎన్నో రసాయన పదార్థాలు శ రంలో పేరుకు పోతుంటాయి. వీటినే మలినాలంటాము. ఈ మలినాలకు ఎప్పటికప్పుడు శ రంనుండి విసర్జించే బాధ్యత మూత్రపిండాలదే. శరీరంలో ఎన్నోరకాల జీవ రసాయన పదార్థాలు వివిధ జీవ యలలో తోడ్పడుతున్నాయి. ఈ జీవ రసాయన పదార్థాల సమతుల్యత కాపాడేది మూత్రపిండాలే! అందుకే మూత్రపిండాల పనితనంలో ఇబ్బంది కలిగితే శరీరంలోని లకమైన అన్ని జీవన యలు స క్రమంగా నెరవేరక ఇబ ంది పెడతాయి. ఎంతో ప్రధానమైన, లకమైన బాధ్యతలను మూత్రపిండాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. కనుక శరీరంలో అన్ని ఇతర అవయవాలకన్నా మూత్రపిండాలకే గుండె నుండి ఎక్కువ రక్తం ప్రవహిస్తోంది. రక్త ప్రవాహ నియంత్రణలో మూత్రపిండాల పాత్ర అతి లకం! రక్త ప్రవాహం మొత్తంలో నాలుగోవంతు మూత్రపిండాలగుండా నిరంతరం ప్రవహిస్తుండాల్సిందే! ఆ కారణంగానే రక్తపోటు విషయంలో మూత్రపిండాలు చాలా సున్నితమైన, ప్రధానమైన పాత్రని నిర్వహిస్తుంటాయి.

రక్తపోటును మూత్రపిండాలు ఖచ్చితంగా నియంత్రణ చేయాలి. రక్తపోటు ఎక్కువయితే ఆ వత్తిడి ధాటి మూత్రపిండాలలోని సున్నితమైన పొరచిట్లి రక్తం నేరుగా మూత్రకోశంలోకి చేరుకుని మూత్రంలో రక్తం కనిపించవచ్చు. మూత్రపిండాలలోని ఫంక్షన్ యూనిట్ అయిన నెఫ్రాన్ మధ్య భాగంలో కొన్ని ప్రత్యేకతలు రక్త ప్రవాహం తీరునిబట్టి రక్తపోటును పసిగడతాయి. రక్తపీడనము హెచ్చు తగ్గులను గమనించి ఈ కణాలు 'రెనిన్' అనే రసాయన పదార్థాన్ని తయారు చేస్తాయి. రెనిన్ అనే రసాయన పదార్థం రక్తనాళాల పరిమాణాన్ని నియంత్రణ చేసి రక్తపోటును తగ్గించటము గాని, పెంచటం గాని చేస్తాయి. రెనిన్, ఆల్డోస్టిరోన్ అనే హార్ ్ న్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆల్డోస్టిరోన్ నె ఫ్రాన్ లని ప్రభావితం చేసి మూత్రము ద్వారా బయటకుపోయే లవణాల్ని, నీటిని అధిక శాతం స్వీకరించి రక్తంలోకి చేరుస్తుంది. తద్వారా రక్త పరిమాణం పెరుగుతుంది. అందువలన కూడా రక్తపీడనము పెరుగుతుంది. ఒక రకంగా రక్తపోటు పెరిగినట్టయితే మూత్రపిండాల కణజాలం దెబ్బ తింటుంది. ఈ రకంగా రక్తపోటుకి మూ ్తపిండాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం వుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో ఏది కారణమో, ఏది ఫలితమో కూడా తెలుసుకోవటం కష్టమవుతుంది. రక్తపోటు పెరగటం వల్ల గుండె, మెదడు ప్రభావితమవుతాయి. మూత్రపిండాల వడపోత శ్తి ఏమా ్తము తగ్గినా, రక్తంలో యూరియా వంటి లక పదార్థాలు పేరుకుపోయి శ్వాసకోశ వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బ తింటాయి. ఈ విధంగా మూత్రపిండాలు కేవలం విసర్జన యనే కాకుండా, కీలకమయిన శరీరంలోని అన్ని ముఖ్యమయిన అవయవాలతో సంబంధము వుండి జీవకార్యాలను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. అందుకే హోమియో వైద్యంలో, బాధ ఏ అవయవానికి సంబంధించినదయినా రోగి పూర్తి లక్షణాలను సేకరిస్తారు. అవయవాని , అవయవాని మధ్య విడదీయరాని సన్నిహిత సంబంధం వుంటుంది.

ఇంత లక పాత్ర వహిస్తున్న మూత్రపిండాలు తరచుగా వ్యాధికి లోనవటం చూస్తూంటాము. మూత్రపిండాలు, మూ ్తనాళాలు మూ ్తాశయము, మూత్రనాళాలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులకు హోమియో వైద్యంలో

చక్కటి చికిత్స వుంది. రోగి ఏ రకమైన మూత్ర అవయవాల వ్యాధితో బాధ పడుతున్నప్పటి , మిగతావి శారీరక, మానసిక బాధలన్నింటినీ హోమియో వైద్యానికి తెలుపవలసి వుంటుంది. అటువంటప్పుడు మాత్రమే వైద్యుడు రోగి శారీరక, మానసికతత్వాన్ని సరిగ్గా అధ్యయనం చేసి రోగాన్ని శాశ్వతంగా దూరం చేయటాని వీలవుతుంది. దీర్ఘకాలికంగా వుండే వ్యాధులకు చికిత్స కాలం అధికంగా వుంటుంది. తరుణ వ్యాధులకు (యాక్యూట్ డిసీజెస్) అత్యవసర పరిస్థితులలో కొన్ని నిముషాలమీద పని చేసే దివ్య ఔషధాలు హోమియో వైద్యంలో వున్నాయి.

## మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటమనేది ఈ మధ్య కాలంలో చాలా తరచుగా చూస్తున్నాము. మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు ఏ స్థాయిలో కనిపించి నప్పటి , ఏర్పడేది మూత్రపిండాల్లోనే! ఈ వ్యాధి అన్ని వయస్సుల్లో, అన్ని ప్రదేశాల్లో, లింగ భేదం లేకుండా సంభవిస్తుంది. నూటిలో పదిమంది ఏదో ఒక వయసులో మూత్రపిండాలు రాళ్ళతో బాధపడుతున్నట్టు ఒక అంచనా. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడే విధానం కాని, మూలకారణాలు కాని నిర్ధిష్టంగా తెలియవనే చెప్పాలి. పలు ప్రాతిపదిత కారణాలున్నాయి. ఈ పని చేయు కారణాలు రోగికి, రోగికి భేదముంటుంది. అసలు మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడ్డమనేది ఒక వ్యాధి కాదు. మెటబోలిజమ్‌లోవున్న లోటుపాట్లవల్ల ఫలితమే అని చెప్పవచ్చు. అందుకే మూత్రపిండాల రాళ్ళు వ్యాధిని వ్యాధి అనే కంటే వ్యాధి ఫలితము అనడం ఉత్తమము. 90% మూత్రపిండాల రాళ్ళలో కాల్షియమ్ వుంటుంది. ఇది ఆక్సలేట్ లేదా ఫాస్ఫేట్ రూపంలో వుంటుంది. మిగిలిన పదిశాతం కేసుల్లోని రాళ్ళలో యూరిక్ ఆసిడ్, సిస్టన్, జంతిన్ లాంటి రసాయన పదార్థాలుంటాయి. మామూలు ఎక్స్‌రేలలో కాల్షియమ్ రాళ్ళు కనిపిస్తాయి. కాని జంతిన్, సిస్టన్‌లతో కూడిన రాళ్ళు కనిపించవు.

'డి' విటమిన్ బిళ్ళలు, కాల్షియమ్ బిళ్ళలు అధికంగా వాడటం, కాల్షియం అధికంగా వున్న ఆహార పదార్థాలను అధికంగా భుజించటం వల్ల మూత్ర

పిండాల రాళ్ళు ఏర్పడటాని అవకాశాలుంటాయి. గౌట్, హైపర్ పారా థైరాయిడిన్స్ వంటి వ్యాధుల్లో కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

మూత్రపిండాల రాళ్ళ వ్యాధిలో వ్యాధి లక్షణాలు రోగి , రోగికి మారుతాయి. కొన్నిసార్లు డీలో రాయి వున్న విషయం చాలాకాలం తెలియకపోవచ్చు. రాయిలో రకాన్ని బట్టి, రాయివున్న స్థానాన్ని బట్టి నొప్పి తీవ్రత, స్థలం వుంటాయి. కొన్నిసార్లు మూత్ర అవయవాల్లో రాయి వున్న విషయం రోగి తెలియకపోవచ్చు. రే బాధకొరకు ఎక్స్‌రే తీయించుకున్నపుడు మాత్రమే మూత్రపిండాల్లో రాయి వున్న విషయం బయటపడుతుంది. కొన్ని సమయాల్లో మూత్రావయవల్లో రాళ్ళు పొట్టలో తీవ్రమైన బాధను కలుగచేస్తాయి. తెరలు తెరలుగా వచ్చే బాధను 'రీనల్ కోలిక్' అంటారు. నొప్పి అధికమై వికారం, కడుపులో త్రిప్పటం, వాంతులు అవటం జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రాయి వత్తిడి మూత్రపిండాల్లో పొరలు రాసుకుపోవటం వల్ల మూత్రంలో రక్తం రావచ్చు. మూత్రపిండాల రాళ్ళవల్ల కలిగే ముఖ్యమైన ఫలితం ఇన్ఫెక్షన్ . చలితో పెద్ద పెట్టున జ్వరం రావటం, మూత్రంలో మంట, మూత్రం సజావుగా రాకపోవటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. రాయి పెద్దగా వుండి మూ త్రపిండాలు పెల్విస్ లేదా యూరేటర్ పై భాగంలో వుండి మూత్రం రావటం అటకాయించినట్టయితే మూ త్రపిండం నీటి తిత్తిలాగా తయారయి చెడిపోయే అవకాశం వుంది. ఈ స్థితినే 'హైడ్రో నెఫ్రోసిస్' అంటారు. మూత్రపిండంలోనుండి రాళ్ళు అప్పుడప్పుడు వాటంతట అవే జారి మూ త్రంలో బయటకు వస్తుంటాయి. రాయి పరిమాణం, స్థానం మొదలైన విషయాలు తెలుసుకోవాలంటే ఎక్స్‌రే, ఐ.వి.పి., అల్ట్రాసౌండ్ వంటి ప క్షలు జరపాలి.

ఏ రకమైన చిక్కులు లేకుండా కేవలం నొప్పితో మాత్రమే బాధపడుతుంటే, ఆ కేసుల విషయంలో త్వరపడి శస్త్రచి త్స చేయవలసిన అవసరము లేదు. యాంత్రికంగా రాళ్ళను బయటకు లాగటాని ఏ రకమైన ప్రయత్నము చేయవలసిన అసరము లేదు. ఇన్ఫెక్షన్‌ను మాత్రం ఆలస్యంలేకుండా మందులతో నయం చేసుకోవాలి. రాయి మూ త్రనాళాల్లో క్రింది జరుగుతున్నపుడు

మధ్య, మధ్య నొప్పి వస్తుంటుంది. నొప్పి మొదట్లో డొక్కలో కనిపించి క్రమ క్రమంగా ముందుకు వచ్చి గజ్జల్లో చేరుతుంది.

మూత్రకోశంలో రాయిపడిపోగానే నొప్పి తగ్గుతుంది. తరువాత వెంటనే మూత్రంతో పాటు రాయి బయటకు వస్తుంది. బయట పడిన రాళ్ళను పరీక్ష చేసి ఏ లవణాలతో అవి ఏర్పడినాయని తెలుసుకోవటం అవసరము. ఆ లవణాలను తినటం మానేస్తే రాళ్ళు ఏర్పడటం తగ్గే అవకాశం వుంటుంది. నీళ్ళుకూడా అధికంగా తీసుకోవాలి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడటానికి నూటికి 90 కేసుల్లో ఈ రోజుకూ కారణాలు తెలియవు. మూత్ర తయారీలో దోహదంచేసి జీవ రసాయనిక శక్తుల సమతుల్యత లోపించటం కారణంగానే రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయని భావిస్తున్నారు. ఈ రకమైన కేసులను 'ఇడియోపతిక్' స్టోన్ డిసీజ్' అంటారు. అందుకే కొన్ని కేసుల్లో కిడ్నీ రాళ్ళను ఆపరేషన్ చేసి తీసివేసిన తర్వాత కూడా, రోగి ఎన్ని జాగ్రత్తలు పాటించినా మ ళ, మ ళ రాళ్ళు ఏర్పడటం చూస్తున్నాం.

హోమియో వైద్య విధానంలో మూత్రపిండాల రాళ్ళతో బాధపడే రోగులకు చక్కటి చి త్స వుంది. రాయి కదిలేటపుడు కలిగే విప తమైన బాధకు బెల్లడోనా, బెరిబెరిస్ వల్గారిసస్ వంటి మందులు ఈ పొటెన్సీ మోతాదుల్లో వాడినట్టయితే యూరేటర్స్ పరిమాణాన్ని పెంచి, రాయిని సాఫీగా క్రింది చేరేటట్టుగా చేస్తాయి. రాయి సులభంగా బయటకు వస్తుంది. సాధ్యమయినంతవరకు శస్త్రి చికిత్సను దూరం చేయవచ్చు. నొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది. కొన్నిసార్లు ఆపరేషన్ తప్పకపోవచ్చు. రాయి తొలగిపోయిన తర్వాతమ ళ రాళ్ళు ఏర్పడకుండా కాన్స్టిట్యూషనల్ ట్రీట్మెంట్ యివ్వవలసి వుంటుంది. శారీరక, మానసిక లక్షణాలనుబట్టి మందులను ఎంపిక చేసి కొంత కాలం వాడినట్టయితే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా నివారించుకోవచ్చు. జీవ రసాయనిక శక్తుల సమతుల్యాన్ని కలుగజేసే శక్తి హోమియో పొటెన్సీలకి

వుంది. ఆహారం విషయంలో తగిన మార్పులు చేసుకోవాలి. ఉప్పు, కాల్షియం, విటమిన్-డి, మాంసాహారం మానుకోవాలి. నీళ్ళు అధికంగా తీసుకోవాలి.

## యురినరీ ట్రాక్ ఇన్‌ఫెక్షన్

మూత్రపిండాల నుండి విసర్జింపబడే మూత్రము మూత్రనాళము, మూత్రాశయం ద్వారా మూత్రమే బయటకు విసర్జింపబడుతుంది. ఈ మూత్ర అవయవాలు చాలా తరచుగా ఇన్‌ఫెక్షన్ గురవుతుంటాయి. కొన్నిసార్లు మూత్ర అవయవాల్లో రాళ్ళు, లేదా ప్రోస్టేట్ (గ్రంథి వాపు వలన మూత్రనాళాల దారి సంకోచించి ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంటుంది. అలాంటపుడు కారణాన్ని తొలగించ వలసి వుంటుంది. మూత్రనాళాలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికాకుండా మూత్రము ఆమ్ల లక్షణాన్ని కలిగి వుంటుంది. దేహరక్షణ వ్యవస్థ పటిష్టంగా వున్నంతకాలం ఏ ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకదని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో అక్యూట్ మరియు క్రానిక్ అని రెండు రకాలు. అక్యూట్ రకంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ అకస్మాత్తుగా వచ్చి కొన్ని రోజులు బాధపెట్టి, పూర్తిగా నయమవుతుంది. కొన్ని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మందులతో వ్యాధి ఆగుతుంది. కొన్నిసార్లు అదే ఇన్‌ఫెక్షన్ అశ్రద్ధ చేసినటయితే క్రానిక్ అవుతుంది.



మూత్రపిండాలు వ్యర్థాలను యిలా వడకడతాయి.

యూరిన ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్లో ముందుగా లక్షణాలు మూత్రం పోసే టప్పుడు మంట రావటం, మూత్రం సాఫీగా రాక కొద్ది కొద్దిగా రావటం, నొప్పి కడుపు వరకు పాకుతున్నట్టవటం జరుగుతుంది. మూత్రం కొద్దిగా పసుపు పచ్చగా లేదా ఎరుపు రంగుగా రావచ్చు. ఇన్ఫెక్షన్ మోతాదు మించినట్టయితే పెద్ద పెట్టున, చలిజ్వరం రావటం, వణకటం వుంటాయి. వ్యాధి లక్షణాలు సేకరించి, మందును ఎంపిక చేసి వాడినట్టయితే అక్యూట్ యురిన ఇన్ఫెక్షన్ పూర్తిగా నయమవుతుంది. నీరు అధికంగా తీసుకోవాలి.

క్రానిక్ ఇన్ఫెక్షన్ పూర్తిగా తగ్గించటానికి కొంత సమయం పడుతుది. ఇది ముఖ్యంగా 'గోనోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్' వల్ల వస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ క్రానిక్ అయినపుడు మూత్రనాళంలో స్ట్రిక్చర్స్ ఏర్పడుతాయి. మూత్రనాళంలోని జిగురు పొర కలిసిపోయి మూత్రనాళం లోపలి పరిమాణం తగ్గుతుంది. మూత్రం పోసే దారి సన్నగిల్లి, మూత్రం పోసేటప్పుడు రోగి కడుపు కండరా లతో వత్తిడి చేయవలసి వుంటుంది. కొన్నిసార్లు మూత్రం ధార చీలినట్టుగా వస్తుంది. స్ట్రిక్చర్ పెద్దదయినట్టయితే మూత్రనాళం పూర్తిగా మూసుకుపోయి మూత్ర విసర్జన ఆగిపోతుంది. మూత్రాశయం ఉబ్బుతుంది. ఆ పరిస్థితుల్లో శస్త్రి చికిత్సచేసి మూత్రాశయ ద్వారం తీయవలసి వుంటుంది.

ఇన్ఫెక్షన్ ఆరంభ దశలో వున్నప్పుడే హోమియో మందులు వాడినట్ట యితే ఇన్ఫెక్షన్ పూర్తిగా నివారించుకోవచ్చు. స్ట్రిక్చర్లు ఏర్పడితే కూడా స్టాఫిసాగ్రియా, తూజా వంటి దీర్ఘకాలిక మందులను ఎంపిక చేసి వాడినట్టయితే శస్త్రి చికిత్స అవసరం లేకుండా నయం చేసుకోవచ్చు. క్రానిక్ ఇన్ఫెక్షన్ను పూర్తిగా నయం చేయటంలో కొంత సమయం పడుతుంది.

ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఇన్ఫెక్షన్కు గురవటం వలన, లేదా వాపు వలన కూడా మూత్రం ఆగిపోవటం, ఇన్ఫెక్షన్ రావటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా యిది 60 ఏళ్ళు పైబడినవారిలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాపు రావటం జరుగుతుంది. కాథటరైజేషన్ చేస్తుంటారు. తాత్కాలికంగా నయమనిపించినా మళ్ళీ మూత్ర నాళం సంకోచిస్తుంది. హోమియోవైద్యంలో, కోనియం, లైకోపోడియం,

డిజిటాలిస్, ఆర్నికా వంటి మందులు ఎంపిక చేసి సరి అయిన క్రమంలో వాడిన ట్టయితే ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాపును తగ్గించుకోవచ్చు. తర్వాత యురినరీ ఇన్ఫెక్షన్‌ని పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చు. ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో ఒక్కొక్కసారి క్యాన్సర్ కూడా వస్తుంది. తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని కాన్సర్ కణాలు వున్నాయో లేదో నిర్ణయించవలసి వుంటుంది.

## నె ఫ్రయిటిస్

మూ త్రపిండంలో ఏ భాగంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ చోటు చేసుకున్నా 'నె ఫ్రయిటిస్' అని అంటారు. సాధారణంగా నె ఫ్రానులలో వుండే సూక్ష్మ నాళికలు ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రభావాని గురవుతుంటాయి. దీనిని 'అక్యూట్ గ్లోమెర్యూలో నెఫ్రయిటిస్' అంటారు. మూ త్రపిండంలో వాపు కనిపిస్తుంది. మూత్రపిండంలో రక్తాన్ని వడ కట్టే కార్య క్రమం తాత్కాలికంగా దెబ్బ తింటుంది. మూత్రనాళం ద్వారా సో నేరుగా మూత్రపిండాలు ఇన్‌ఫెక్షన్ గురవటం లేదు. గొంతులో చర ం మీద, బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా, కొన్నిసార్లు మీజిల్స్ వల్ల మూ త్రపిండాల సూక్ష్మనాళికలు వాస్తాయి. శ రంలో వుండే ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని ఎదుర్కోవటాని దేహరక్షణ వ్యవస్థ రక్తంలో యాంటీబాడీస్‌ని తయారు చేస్తుంది. ఈ యాంటీ బాడీలు మూత్రపిండంలోని సూక్షనాళికలను దెబ్బ కొట్టటం జరుగుతుంది. నె ఫ్రయిటిస్ కనిపించటాని రెండు వారాలముందే గొంతులో చెవిలో లేదా చర ంపై ఇన్‌ఫెక్షన్ వుండి వుంటుంది. ఈ వ్యాధి ఆడపిల్లల్లోకంటే మగ పిల్లల్లో అధికంగా కనిపిస్తుంది.

నె ఫ్రయిటిస్ తరుణ వ్యాధి. భయపడవలసిన అవసరం లేదు. వడపోత కార్యక్రమం తాత్కాలికంగా నిలిచిపోవటం వలన శరీరంలో ఉప్పు, నీరు నిలువ వుండిపోతాయి. శరీరం ఉబు తుంది. ఈ ఉబ్బు ముఖంలో, కళ్ళచుట్టూ అధి కంగా కనిపిస్తుంది. రక్తకణాలు కలసిపోవటం వల్ల మూత్రం ఎర్రగా కనిపిస్తుంది. కాలి మడమ చుట్టూ వాపు, రక్తపోటు పెరగటం జ్వరం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సరిఅయిన చి త్సతో పిల్లలు మూడు వారాల్లో పూర్తిగా కోలుకుం

టారు. ఈ వ్యాధిని చాలా సులభంగా హోమియో వైద్యంలో నివారించుకోవచ్చు. చర వ్యాధి, గొంతునొప్పి, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు పూర్తిగా నయం చేసుకోవాలి. ఎపిస్, ఆర్సెనికమ్, ఆల్టం, ఫాస్పరస్, కాలికార్బ వంటి మందులను ఎంపికచేసి సరిఅయిన సమయంలో శ్రద్ధగా మందులు వాడినట్టయితే నెఫ్రయిటిస్ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చు.

అక్యూట్ నెఫ్రయిటిస్‌ను అశ్రద్ధచేసినట్టయితే కొన్నిసార్లు గుండె కాంప్లికేషన్స్ లేదా, క్రానిక్ నెఫ్రయిటిస్‌కు దారి తీయవచ్చు. క్రానిక్ నెఫ్రయిటిస్‌లో మూత్రపిండాల సూక్ష్మ నాళికలు గట్టిబడిపోయి వడపోత కార్యక్రమం క్షీణిస్తుంది. సూక్ష్మనాళికల ద్వారా విసర్జన జరుగుతున్నప్పుడు మ ృ శరీరాని అవసరమయి నీటిని, మాంసకృత్తులూ వెనక్కు తీసుకోవు. అందువలన విపరీతంగా మూత్రం పోవటం, యూరియా, ఎ.పి.ఎన్. వంటి మలిన పదార్థాలు రక్తంలో పేరుకుపోయి క్రమంగా మూత్రపిండాల ఫెయిల్యూర్‌కు దారితీసి రోగి చనిపోయే అవకాశం వుంది. క్రానిక్ నెఫ్రయిటిస్‌లో కూడా రోగి లక్షణాలను సరిగ్గా సేకరించి, సరిఅయిన ఔషధాన్ని ఎంపిక చేసి వాడినట్టయితే మూత్రపిండం మళ్ళీ తన పని ప్రారంభిస్తుంది. క్రానిక్ నెఫ్రయిటిస్‌లో మూత్రపిండం కుంచించుకు పోతుంది. ప్లంబమ్ వంటి హోమియో మందులు అద్భుతంగా పని చేస్తాయి.

## నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్

ఈ వ్యాధిలో ముఖం నిదానంగా వాస్తుంది. వళ్ళంతా ఉబ్బుతుంది. మూత్రపిండాలలోని సూక్ష్మనాళికలు దెబ్బ తినటంవలన మూత్రంలో ప్రోటీన్లు అధిక మోతాదుల్లో పోతుంటాయి. ఛాతిలో, కడుపులో నీరు చేరుతుంది. రక్తంలో ప్రొటీన్ తగ్గుతుంది. రక్తంలో హెమోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గుతుంది. ఆయాసం, పొట్ట ఉబ్బరం, కడుపులో త్రిప్పటం, వాంతులు అవుతాయి. రోగి చాలా బలహీనపడతాడు.

అ- క మూ త్రపిండాల వ్యాధుల వల్ల, మెర్క్యురీ-బిస త్ వంటి మెటల్స్ తీసుకోవటం వల్ల పాముకాటు, తేనెటీగ కాటు, పోలిన్ వంటి అల్లెర్స్ వల్ల కూడా ఈ నె ఫ్రాటిక్ సిం డ్రోమ్ వస్తుంది. రీనల్ ఆర్టరీ స్టినోసిస్, మలేరియా, డయాబెటిస్‌లో కూడా నె ఫ్రోటిక్ సిం డ్రోమ్ రావచ్చు. ఎక్కువ మంది ఈ వ్యాధి తట్టుకున్నప్పటి కొద్ది మందిలో శాశ్వతంగా మూత్రపిండాలు దెబ్బ తినిపోయే అవకాశం వుంది.

కారణాన్ని బట్టి ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాన్ చేయవలసి వుంటుంది. లక్షణా లనుబట్టి ఫాస్ఫరస్ వంటి మందులు చక్కగా పనిచేస్తాయి. ఇతర మేనేజ్‌మెంట్ పద్ధతులన్నీ పాటించవలసి వుంటుంది. సరిఅయిన సమయంలో డాక్టరుని సంప్రదించి వైద్యం చయించుకున్నట్టయితే మూత్రపిండాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుకోవచు .

## డ్నీ ఫెయిల్యూర్

వివిధ వ్యాధుల్లో మూ త్రపిండాలలోని నె ఫ్రాన్లు దెబ్బతినటం వల్ల వడ పోత కార్యక్రమం దెబ తింటుంది. మూ త్రపిండాలు 90 శాతం వరకు దెబ్బ తినే వరకు లక్షణాలు వ్యక్తం కావు. అక్యూట్ డ్నీ ఫెయిల్యూర్‌లో మూ త్ర పిండం అకసా త్తుగా దెబ్బ తింటుంది. మూ త్రవిసర్జన జరగదు. మూ త్రం రావడం నిలచిపోతుంది. పాటలు వాస్తాయి. ఆయాసం తలనొప్పి కనిపిస్తాయి. నీరు, లవణాలు శ రంలో నిల్వ వుండడం వల్లనే ఈ బిపి వేగం పెరుగుతుంది. వళ్ళు వాపెక్కుతుంది. ర ంలో పొటాషియం అయాన్ల పరిమాణం పెరిగి ప్రమాద పరిస్థితులకు దాని తీస్తుంది. గుండె సంకోచ, వ్యాకోచాల లయ తప్పుతుంది. గుండె కొట్టుకోవటం నిలిచిపోవచ్చు. అక్యూట్ డ్నీ ఫెయిల్యూర్‌ని

ఎమర్జెన్సీగా భావించవలసి వుంటుంది. అక్యూట్ కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ ప్రధాన కారణాలు షాక్, ఇన్‌ఫెక్షన్, సరిపడని మందుల రియాక్షన్, సరిపడని రక్తం ఇవ్వటం మొ॥వాటి వల్ల జరగవచ్చు. కారణాలకు వెంటనే చికిత్స చేసినట్టయితే రోగి కోలుకుంటాడు.ఇలాంటి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితులను నయం చేయటంలో, హోమియో విధానంలో అద్భుతంగా పనిచేసే మందులున్నాయి. క్రానిక్ కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌లో మూత్రపిండాల నెఫ్రాన్లు క్రమంగా దెబ్బతింటాయి. వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించలేక రక్తంలో యూరియా వంటి పదార్థాలు పేరుకు పోతాయి. రోగి నీరసపడడం, ఆకలి మందగించడం, శరీరం శుష్కించటం జరుగుతుంది. చర్మం పొడలి దురద పెడుతుంది. నోటి నుండి దుర్వాసన, ఆయాసం బాగా వుంటుంది. బి.పి. పెరుగుతుంది. యురేమియా స్థితి ముదిరిన తర్వాత మానసిక లక్షణాలు తోడయి మానసికాందోళన, మగత, స్పృహ తప్పటం, ఫిట్స్ కూడా వస్తాయి.

ఇలాంటి కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే కారణాలను పరిశీలించి, తొలగించవలసి వుంటుంది. రోగి లక్షణాలను బట్టి జాగ్రత్తగా హోమియో మందులు యిచ్చినట్టయితే కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ అరికట్టవచ్చు. కొన్నిసార్లు డయాలిసిస్ చేయవలసి వుంటుంది. మరికొన్నిసార్లు మూత్రపిండాల మార్పిడి తప్పదు.

ఈ రకంగా ఎన్నో మూత్ర అవయవాల వ్యాధులను నయం చేయటంలో హోమియో వైద్యంలో అధునాతనమైన ఔషధాలు వున్నాయి. వ్యాధిని బట్టి ఆహార నియమాలుంటాయి. ఇతర మేనేజ్‌మెంట్ పద్ధతులను అనుసరించవలసి వుంటుంది.

# యోగాలో విసర్జ వ్యవస్థ

మానవశరీరం పంచభూతాలతో నిర్మించబడింది. శరీర ప్రక్షాళన పంచ భూతాలతో చేయబడుతుంది. శ రీరం శిథిలమైపోయిన తర్వాత పంచభూతాలలో కలసిపోతుంది.

యోగశాస్త్రం ప్రకారం మనిషి అంటే శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ మరియు పంచభూతాలు. విసర్జకావయవాలని పేర్కొవాలంటే వీటన్నింటినీ దృష్టిలో వుంచుకుని నిర్ణయించాల్సి వుంటుంది. భారతీయ తత్వశాస్త్రం ప్రకారం ఆత్మ శిధిలంకాదు.

సంక్షిప్తంగా విసర్జక వ్యవస్థ అంతా "సర్వరోగమలాః వష" న ఆయుర్వేద సూక్తిని విజ్ఞప్తి తెస్తుంది. యోగశాస్త్రంలో వీటిని దేహము, చిత్తమలలుగా పేర్కొనవచ్చు.

దేహ మల బహిష్కరణకు కొన్ని ఆసనాలు రూపొందించబడ్డాయి. పవనముక్తాసనం చెడుగాలిని అదోముఖముగా విసర్జించడాని తోడ్పడుతుంది.

మామూలుగా ఏక్టివిటీతోపాటు విశ్రాంతి అవసరము. సాధారణ వ్యాయామంలో ఏక్టివిటీ ఒక్కటే వుంటుంది. ఏక్టివిటీతో శరీరంలో 'లాక్టేట్' అనే జీవ రసాయన పదార్థం పెరుగుతుంది. దీనివలన ఆందోళన, అలసట త్వరగా కలుగుతుంది. దీనిని నివారించడానికి ప్రాచీనయోగులు తమ అనుభవంతో విశ్రాంతి కర ఆసనాలని రూపొందించారు. అవి శవాసనం, మకరాసనం. వీటివల్ల శరీర, మనస్సులకు విశ్రాంతి కలిగి, ప్రశాంతి చేకూరుతుంది.

దేహమలాలు పోగొట్టడానికి షట్ క్రియలు లేక అష్టకర్మలు బాగా తోడ్పడతాయి. హఠయోగ ప్రవర్తకాచార్యుడు మత్స్యేంద్రనాధుడు (పదవ శతాబ్దం) వచనాలను, శ్రీనివాసభట్ట మహాయోగేంద్రుడు హఠరత్నావళిలో ఇలా చెప్పాడు - "మలజారే జారే రోగహరే"

శరీరమలాలను, చిత్తమలాలను బయటికి నెట్టివేయడంతో రోగాలు హరిస్తాయి.

చిత్తమలాలు తొలగించడానికి ప్రాణాయామ, ధ్యాన ప్రక్రియలు తోడ్ప డతాయి. శ్వాసకోశంలోని మలినాల్ని ప్రాణాయామ ప్రక్రియతో శుద్ధి చేయవచ్చు.

యోగా లక్ష్యం మనస్సుని సత్వగుణం వైపుకి మరల్చి, ప్రశాంతాన్ని చేకూర్చడం! పరిసర, శరీర శుభ్రత, మనస్సుని ప్రశాంతంగా వుంచడం యోగా ప్రధాన లక్ష్యాలు.

## శరీర శుద్ధికి క్రియలు

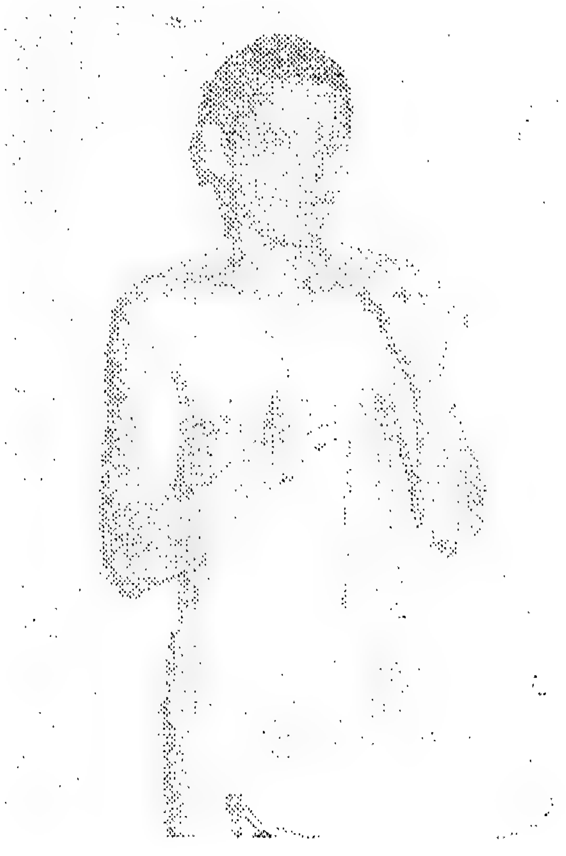
### జలనేతి

ముక్కు ద్వారా నీటిని తీసుకొని నోటిద్వారా విడిచిపెట్టడం వ్యుత్క్రమ కపాలభాతి (జలనేతి); నోటిద్వారా తీసుకుని ముక్కులద్వారా విడిచిపెట్టడం 'సీత్క్రమ జలనేతి గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు పి కలిపి కాడగల పాత్రలో పోయాలి. ఆ కాడ చివర ముక్కు రంధ్రంలో పెట్టి ముందుకు కొంచె వంగి, తలప్రక్క వుంచాలి. భూమ్యాకర్షణశక్తి వల్ల నీరు రెండో ముక్కు రంధ్రంగుండా బయటికి వస్తుంది. ప్రక్రియ పూర్తి అయ్యే వరకు నోరు తెరిచి, గాలిపీల్చాలి. కాడ చివర ముక్కు లోపలి భాగాల్ని తాకకూడదు. నీరు నెమ్మదిగా పోయాలి. ముందు ఒక ముక్కు ద్వారా చేసిన తరువాత రెండో ముక్కుతో చేయాలి. ఈ జలనేతి వల్ల రొంప, సైనస్, ఇస్నోఫిలియా తగ్గుతాయి. కఫదోషాన్ని నిరోధించి, పుర్రెలో వేడి తగ్గిస్తుంది. పార్శ్వపు నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యవంతులు వారానికి ఒకసారి ఈ ( యచేస్తే చాలు. వాతావర ణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వద్దు.



## సూత్రనేతి

జలనేతి చేసిన తర్వాతే సూత్ర- తి చేయాలి. దారాన్ని పేని, ముడులు లేకుండా ఎలుకతోకలా 4.5 అడుగుల సూత్రాన్ని తయారుచేయాలి. దీని నేతినిగాని, కొబ్బరినూనెగాని పట్టించాలి. మైనాన్ని కూడా సూత్రాని పూస్తుంటారు. రబ్బరు, తి అయితే స్టెరిలైజ్ చేసి వాడాలి. నేతియొక్క ఒక కొనని ముక్కు రంధ్రంలోకి ప్రవేశపెట్టి మెల్లమెల్లగా నెట్టాలి. సూత్రం కొన అంగిలి చేరుతుంది. డొకుని అదుపులో వుంచి మధ్య లు, చూపుడు లు సాయంతో అంగిలి చేరిన సూత్రాన్ని నోటి వెలుపల నెమ్మదిగా లాగాలి. ముక్కులోంచి బయటి వున్న కొనని, నోటి వెలుపలి వచ్చిన కొనని రెండు చేతులతో పట్టుకొని నెమ్మదిగా ముందు వెనుకలకు, పక్కలకు చలనం చేయాలి. ఒక నిమిషంపాటు ఇలా చేసి సూత్ర నేతిని తీసివేసి చన్నీళ్ళతో నోరు పు క్కిలించి, కళ్ళు శు భ్రపరచాలి. కొంచెము కొంచెముగా మొదట్లో ప్రయత్నిస్తు తుమ్ము లు వచ్చినా చేయాలి. నోరు తెరిచే వుంచాలి. శ్లేష్మ దుర్ని తొలగించడాని వాయుసంచారం ఆటంకం లేకుండా చేయడానికి సూత్రనేతి ఉపకరిస్తుంది. ఉబ్బస రోగులకు మంచి ఫలితాలన్నిస్తుంది గురకని తగ్గిస్తుంది. కొయ్యకండలు, టాన్సిల్సు, విస్తరించిన ఆడినయిడ్స్, ముక్కు దిబ్బడవేసినా యోగ నిపుణులను సంప్రదించాలి.



## వమనధౌతి

ఇది కొంచెం కష్టమైన చర్య. నోటిలో వేలు పెట్టుకుని వమనము అభ్యసించాలి. ఈ చర్యవల్ల జీర్ణాశయంనుంచి పదార్థాలు నోటిద్వారా బయటకు వెళ్ళగొట్టబడతాయి. శరీర భాగాల నుంచి జ్ఞాననాడులవల్ల వచ్చిన బాధాపూరితమై ప్రచోదనాలు.... మానసిక ప్రభావాలు -వీటివల్ల వమన మవుతుంది. వమన

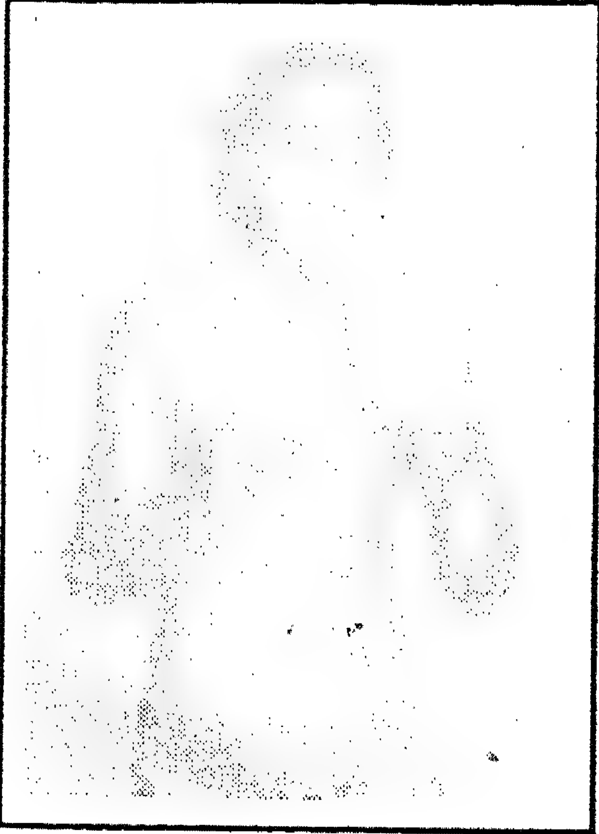
కేంద్రము మజ్జాముఖంలో శ్వాస కేంద్రాని సమీపంలో వుంటుంది. కాచి, చల్లార్చి నీటిలో ఉప్పువేసి 4, 5 గ్లాసులు తాగాలి. కొద్ది క్షణాలు ఆగి శ రము ముందుకు వంచి కుడిచేతి చూపుడు, మధ్యవేళ్ళని అంగిటలో కొండనాలికను తాకించి ముందు వెనుకలకి కదిలిస్తే వాంతి అవుతుంది. ఈ ్ర యచేస్తే శ్లేష్మరోగాదులగు ఉబ్బసవ్యాధులు తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆహారనాళం శుద్ధి అయి అల్సర్ తగ్గడానికి కూడా మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. ఎసిడిటి రోగులు నీటిలో ఉప్పు కలుపుకోకూడదు.

## దండధౌతి

రెండు అడుగుల పొడుగు అర అంగుళం వ్యాసం గల రబ్బరు ట్యూబుని దండధౌతికి ఉప యోగిస్తారు. ఈ రబ్బర్ ట్యూబ్ పై భాగం నున్నగా వుండాలి. ఉత్కటాసనము వేసి గొంతు కూర్చొని డినీటితో వెచ్చచేసిన ట్యూబుకి తేనెనిగాని, తాజావెన్ననిగాని పూయాలి. కొన్ని నీళ్ళు తాగి ట్యూబ్ ఒక చివర నోటిలో ప్రవేశపెట్టి క్రమ క్రమంగా 18 అంగుళాల వరకు ఆహార నాళంలో ప్రవేశపెట్టాలి. అప్పుడు చాలన ్ర య చేయాలి. ఉబ్బస రోగులయితే సోడాబై కార్బ్ కలిపిన నీళ్ళు వాడాలి. కఫాది మలిన పదార్థాలను తొలగించడానికి, పిత్తసంబంధ వ్యాధుల నిరూ లనకు ఈక్రియ తోడ్పడు తుంది.

## వస్త్రధౌతి

30 అంగుళాల పొడుగు, 3 అంగుళాల వెడల్పుగల వస్త్రాన్ని నోటిద్వారా జీర్ణాశయంలోకి జొప్పించి చేసే శుద్ధిని 'వస్త్రధౌతి' అంటారు. బట్టను డి



నీటితో ఉడికించి తీసి నెమ్మదినెమ్మదిగా మింగాలి. రోజు ఒక జానెడు చొప్పున పెంచుతూ లోపలి పోయేలా అభ్యసించాలి. ఒక అడుగు వస్త్రం మినహా మిగిలినదంతా లోపలికి పోయేలా ప్రాక్టీస్ చేసి అప్పుడు మునిపళ్లతో వస్త్రాన్ని పట్టి, మూడు మార్లు నౌళి చేసి, నెమ్మదిగా నోటినుంచి తీసేయాలి. మొదట్లో వస్త్రాన్ని మింగడానికి ఇబ్బందిగా వుంటుంది. అందుకని వస్త్రానికి తేనెగాని, పంచదారగాని, పెరుగుగాని పట్టించాలి. వస్త్రాన్ని బయటి తీసేటప్పుడు రాకపోతే నీరు కొంచెం కొంచెం మింగవచ్చు. వస్త్రధౌతి నేర్పు, ఓర్పు చాలా అవసరం. దండధౌతిచేసిన తర్వాత వస్త్రధౌతి చేయాలి. ఉబ్బసం, ప్లీహా, చర రోగాలు ఈ యవల్ల తగ్గుతాయి. గాయకులకు మంచిది. అధిక రక్తపోటు, హృద్రోగములున్నవారు యోగనిపుణుల సలహాతో ఈ క్రియని చేయాలి.

## చ కర్మ

శూలగుల ము మొదలయిన రోగాలు తగ్గించడానికి ప్రేగులలో నిల్వయున్న దుర్మలాన్ని వెళ్ళగొట్టడానికి ఈ య అవసరం. ఉత్కటాసనమున మలవిసర్జన చేయడానికి కూర్చునట్లు కూర్చోవాలి. ఎడమచేతి చూపుడువేలి గోళ్ళను కత్తిరించి, శుభ్రపరచుకుని, నూనెలోగాని, నెయ్యిలోగాని ఆ వేలుని ముంచి గుద ద్వారములో మెల్లిగా ప్రవేశపెట్టాలి. ప్రవేశపెట్టి వేలుని కొంకిలా చేసి అటు ఇటు తిప్పాలి. సంవరణి కండరాని ఉద్దీపన కలుగుతుంది. ఈ య మితిమీరి దీర్ఘముగా నభ్యసించుట మంచిదికాదు.

## కపాలభాతి

కపాలం అంటే పుర్రె లేక నుదురు, భాతి అంటే ప్రకాశించడం పద్మా సనంలో కూర్చొని చేతుల్ని జ్ఞానముద్రలో వుంచాలి. 'ఉజ్జయి' లో వలె వెన్నె ముక నిటారుగా వుంచాలి. వాస్తవంగా చెప్పాలంటే కపాలభాతి పొట్టకండరాలపై పనిచేసే రేచకపూరకాలు వుంటాయి. పొత్తికడుపు కండరాలు వెనుకకీ, ముందుకీ కదలాలికాని పైక్రింద మాత్రంకాదు. ఈ క్రియ ప్రాణాయామానికి ముందు చేయడం మంచిది. ఒక నిముషాని గాలిని 120 మారులు వెళ్ళగొట్టాలి. ఈ క్రియవల్ల నాడీమండలం ఉత్తేజమవుతుంది. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు ఇది చేయవచ్చు.

## ఉడ్డియాన

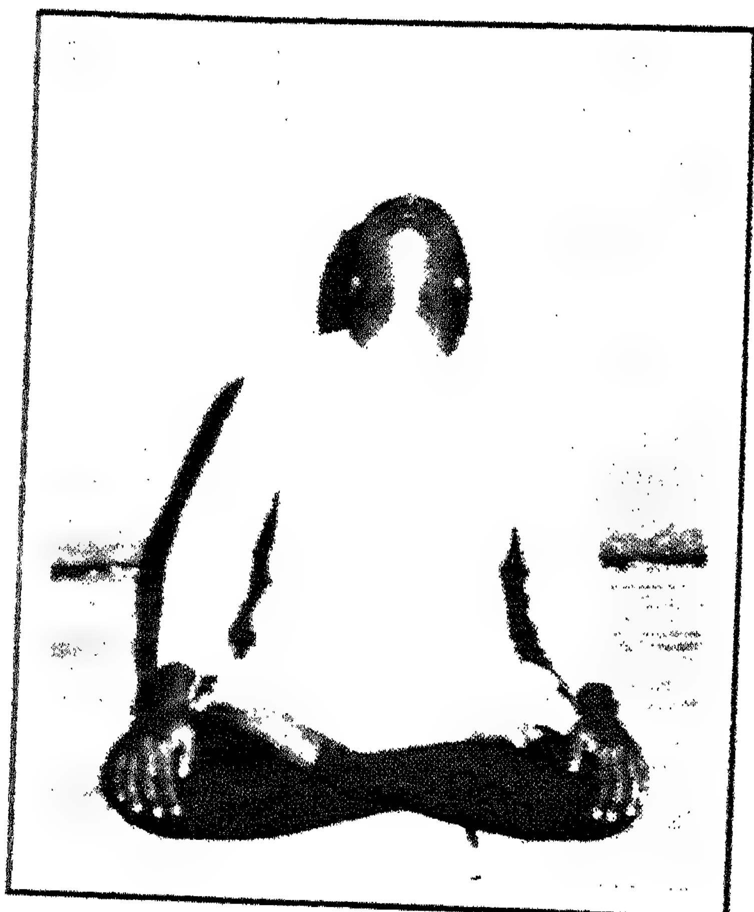
పాదాల మధ్య 1.5 అ. ఎడముంచి, నడుము వంచి చేతులు మోకాళ్లపై అన్చాలి. చేతుల వేళ్ళు లోపలివైపుకుండాలి. పీల్చినంతగాలిని తీవ్రవేగంగా బయటకి విడిచిపెట్టాలి. విడిచిపెట్టి గాలి మళ్ళ లోపలికి రాకుండా కంఠబిలం మూసి బిగపట్టాలి. గాలి బయటకు నెట్టేటప్పుడు మెడ భుజాల కండరాలు బిగపట్టి స్థిరంగా వుంచి, వెనువెంటనే చేతులమీద బరువు అనుకుని నాభి వద్ద పొట్టభాగాన్ని వెనక్కి పైకి లాగాలి. ఎప్పుడయితే గాలి పీల్చడం జరిగిందో దానితో ఉడ్డీయాన ఒక మారు పూర్తయినట్లు. కూర్చొని, నిల్చొని, మోకాళ్ళ పైన, తలక్రిందులుగా వున్నప్పుడు పడుకున్నప్పుడు కూడా ఉడ్డీయాన చేయవచ్చు. రోజు నాలుగుసార్లు చేయాలి. కాలేయాన్ని ఈ క్రియ ఉత్తేజపరుస్తుంది. రక్త సంచారంలో విఘాతం కల్గినవారు, పొట్టసంబంధ తీవ్ర వ్యాధులున్నవారు అనుభవజ్ఞుల సలహా తీసుకుని మాత్రమే ఉడ్డీయాన చేయాలి.

భుజములను వంచుకొని – కడుపు కుడివక్కగాను, ఎడమ ప్రక్కగాను నీటి సుడివలె అతివేగంగా చుట్టాలి. కూర్చొని చేస్తే దీనిని 'స్వస్తికాసనము' అంటారు. దీనినే నౌలికర . నౌలిమధన, చలననౌలి తేలిక అనే పేర్లతో కూడా

వ్యవహరిస్తుంటారు. ఉడ్డియానపై అదుపువస్తేగాని, నౌలి చేయలేరు. ఉడ్డియాన ఉన్నతస్థితికి చేరాక పొట్టకండరాలు ఆడించాలి. ఉదర క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు, గుండె బలహీనులు, అధిక రక్తపోటు కలవారు, అపెండిసైటిస్ రోగులు, గర్భిణి స్త్రీలు, చిన్నవయసువారు నౌలి చేయరాదు. హఠయోగ క్రియలలో నౌలి కిరీటం వంటిది. కాలేయము, క్లోమము, మూత్రకోశముల చర్యని ఉత్తేజపరుస్తుంది. అజీర్ణం, మలబద్ధకాల నివారణ తోడ్పడుతుంది.

## ప్రాణాయామం

ఆసనాలలో స్థిరత్వం సంపాదించాక ప్రాణాయామం నేర్చుకోవాలనే నియమం వుంది. ప్రాణాయామం అంటే వాయు విరామము లేక వాయు సంయమనం. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల్ని సంయమనం చేయాలి. పతంజలి మహర్షి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాల సంచారము లేకుండా చేయుట అన్నారు.



ప్రాణాయామంలో నాల్గు భాగాలున్నాయి.

పూరక అంటే గాలిని ముక్కుల్లోపలి పీల్చడం 'అంతర కుంభకం' అంటే పీల్చిన గాలిని ఒక పద్ధతి ప్రకారం లోపలి బంధించడం.... 'బాహ్యకుంభకం' అంటే లోపల గాలి లేకుండా ఒక పద్ధతి ప్రకారం బంధించడం... 'రేచకము' అంటే గాలిని నియంత్రణ ద్వారా వదిలి పెట్టడం.

ప్రాణాయామ అనుభవజ్ఞుల ద్వారా నేర్చుకోవాలి. ప్రాణాయామ సాధన అనుబంధంగా జాలందరబంధము, ఉఢ్యానబంధం, మూలబంధం కూడా తెలుసుకోవడం అవసరం.

అపాన వాయుద్వారాన్ని బంధింపచేయడాన్ని 'ఆకుపంచనము' అంటారు. ఎడమకాలి మడమని గుదస్థానమందు బంధించడాన్ని 'మూలబంధము' అంటారు. ఇది చేయడం వల్ల యవ్వనత్వం సిద్ధిస్తుంది.

## కుంభకం

రేచక పూర్వకాలంలో లక్ష్యం సిద్ధించిన తరువాతే కుంభకం సాధించాలన్నది సాం ప్రదాయం.

అసలు ప్రాణాయామం ఎందుకు చేయాలంటే గాలి , మనసుకి సంబం ధం వుంది. వాయువు చలిస్తే చిత్తము చలిస్తుంది.

ఎడమ ముక్కు రం ధ్రం గుండా పూరకం చేసి, కుడిముక్కు – రం ధ్రం గుండా రేచకం చేసి, తర్వాత రేచకం చేసిన కుడిముక్కు ద్వారా పూరకం చేయాలి. దీనినే సుఖ ప్రాణాయామమంటారు. వాసిష్ఠుడు దీనిని నాడి శోధన అని పిలిచాడు.

సామాన్యంగా స్త్రీలు ఛాతి శ్వాస క్రియ చేస్తే పురుషులు ఉదర శ్వాస క్రియ చేస్తారు. మనిషి ఊపిరితిత్తులలో మూడవవంతు పని చేయకుండా వుండిపోతోం దని శా స్త్రజ్ఞుల అభి ప్రాయం. ప్రాణాయామంలో ఈ లోపాన్ని సరిదిద్దవచ్చు.

## కంఠభాతి

దీనినే కపాలభాతి అంటారు. ఇది చెవి, ముక్కు, కంఠం ఎక్సర్ సైజ్. వ జ్రాసనములో కూర్చుని కంఠబిలము సగం మూసి శక్తివంతముగా నిరంతరము గాలిని దఫదఫాలుగా బయటకు ముక్కుద్వారా వెళ్లగొట్టాలి. నోరుమూసివుంచి నాలుక పళ్ళని తాకుతుండాలి. అప్పుడు వచ్చే శబ్దము రైలు ఇంజన్ ధ్వనిని పోలి వుంటుంది. పొత్తి కడుపు కండరాల్ని బిగపడితే శబ్దము సులువుగా వస్తుంది. కంఠభాతి కుత్తుక, పుర్రెలను శుభ్రపరచడమే కాకుండా థైరాయిడ్ గ్రంధిని వుత్తేజపరుస్తుంది. గొంతులో వున్నకళ్లెను తొలగించి గాయకులకు మంచి స్వరాన్నివ్వడాని తోడ్పడుతుంది.

## నాడిశోధన

రేచక, పూరాకాల ద్వారా నాడులు శుద్ధి చేయడం నాడిశోధన, నియమిత, నిర్ణీత ఆహారం తీసుకుంటూ 3 నెలలు చేస్తే నాడి శుద్ధి కలుగుతుంది.

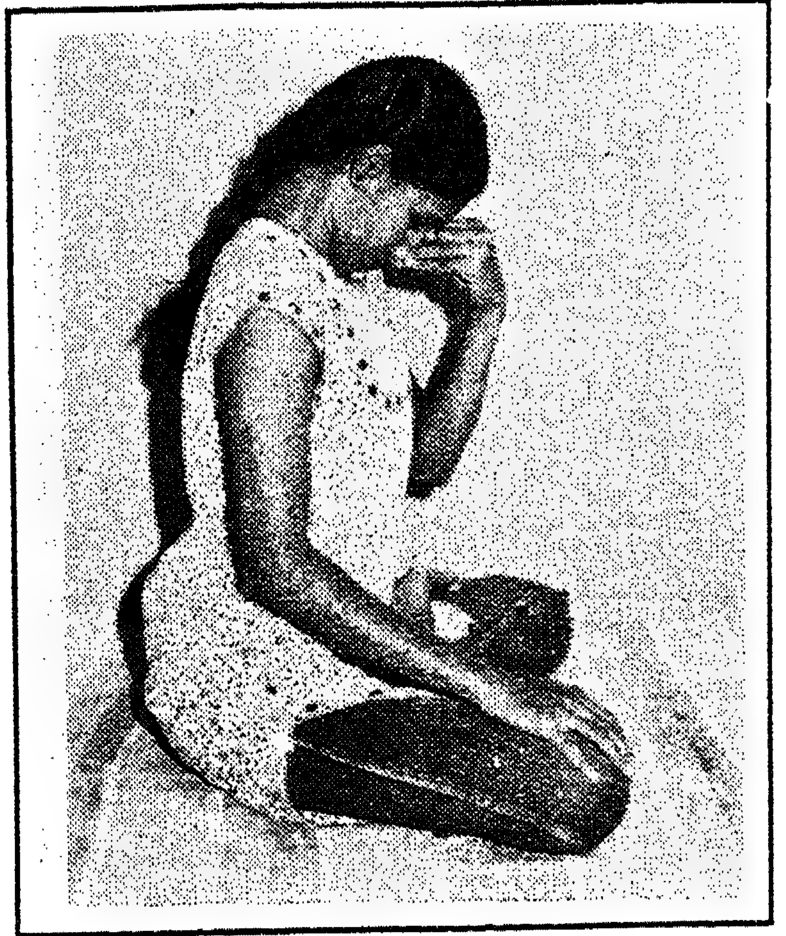
## సూర్యచంద్రభేద

యోగ పరిభాషలో సూర్య అంటే కుడిముక్కురంధ్రం చంద్ర అంటే ఎడమముక్కు రంధ్రము. కుడిముక్కువేడిని ఎడమముక్కు శీతలం కల్గిస్తాయి. . ద అంటే యాక్టవిటీ అని అర్థం.

రేచక పూరకాలలోలాకాక ఇక్కడ గాలి పీల్చడం, విడిచిపెట్టడం ఒకే ముక్కు రంధ్రంద్వారా జరుగుతుంది. ఒక ముక్కు రంధ్రం ద్వారా చేస్తుంటే, రెండో దాన్ని మూసి వుంచాలి. రేచక పూరకాలలో నెమ్మదిగా గాలి పీలిస్తే సూర్యచంద్ర దలో వేగంగా పీలాలి. ఛాతి కదలకూడదు. పొత్తి కడుపు వెనక్కి ముందుకి కదిలిస్తుండాలి. స్టమక్ ఎక్సర్‌సైజుగా కొందరు దీన్ని అనుకుంటూ వుంటారు. అలసట వస్తే విరామం అవసరం. నిటారుగా కూర్చుని యధాశక్తి చేయాలి. ప్రారంభంలో వేగానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకుండా వుదరకోశ కదలికలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బు కలవారు దీనిని చేయకూడదు. మూత్రపిండాలు, స్ప్లీన్, క్లోమము, పేంక్రియాలను వుత్తేజము కలిగిస్తుంది. తక్కువ రక్తపోటు వున్న వారికి, అధిక ఆమ్లము గలవారి , మల బద్ధకం వున్నవారికి ఇది చాల మంచిది. రక్తంలోగల చక్కెర శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

## సూర్యభేధన

నిటారుగా కూర్చుని ఎడమచేయి మోచిప్పదగ్గర వుంచి, కుడిచేయి చిటికెన _ లు ఉంగరపు ( లూ రెండూ ముక్కు ఎడమవైపు నాక్కుమీద,



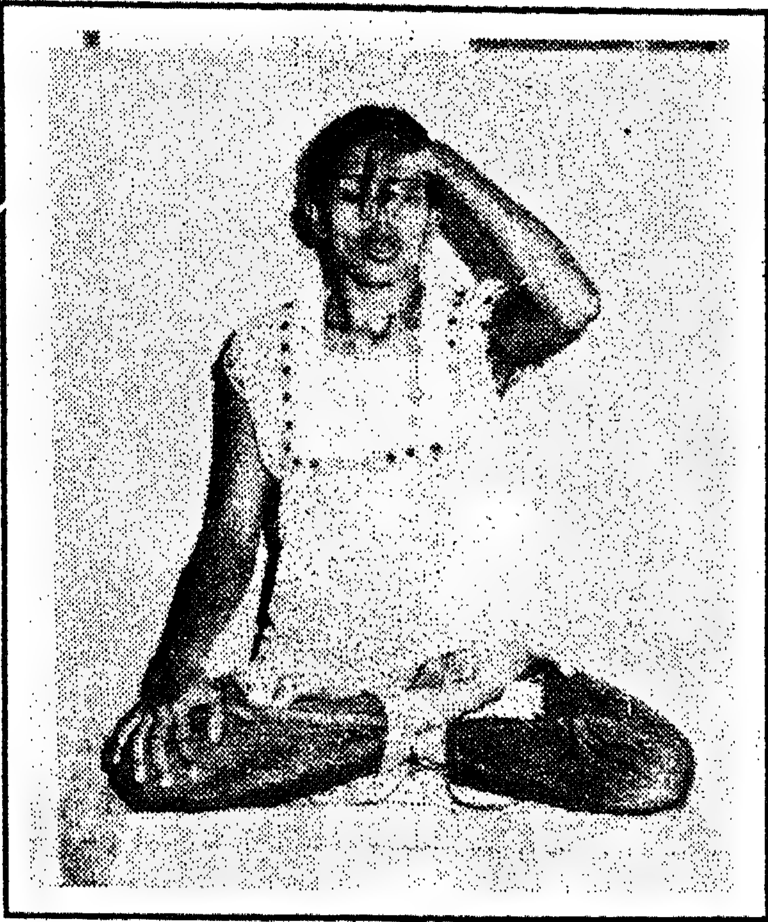
బొటన వేలు కుడివైపు నొక్కి మీద, మధ్య రెండు వేళ్ళూ మడచి వుంచాలి. తర్వాత ముక్కు కుడి రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చి ఛాతి వరకు వత్తిడి వచ్చేలా కుంభించాలి. శక్తిని బట్టి కుంభకాన్ని పెంచాలి. తొందరపడి చేస్తే ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. ఇది చేస్తే వాత దోషాల్ని పోగొట్టడంతోపాటు కడుపులో పురుగులు చస్తాయి.

## ఉజ్జయి

ముక్కు రెండురంధ్రాలతోను గాలిని పూరించి కుంభకముచేసి ఎడమ రంధ్రం ద్వారా గాలిని విడిచి పెట్టాలి. ధ్యానాసనములో నిటారుగా కూర్చుని కళ్ళు మూసుకుని ఉజ్జయి చేయాలి. గాలి పీల్చినంతసేపు ఛాతిని విశాలముచేసి కంఠబిలము కొంతవరకు మూయాలి. కంఠంలోని కఫాది శ్లేష్మాలని పోగొడుతుంది.

## సీత్కారి

నోటితో గాలిపీల్చి ముక్కు ద్వారా విడిచిపెట్టడం, పద్మాసనంలో కూర్చుని నోరుతెరచి క్రింద దవడ కొద్దిగా ముందుకు చాచి దానిపై పైదవడ పళ్ల చేత నొక్కి, నాలుక కత్తెర పళ్ళను నొక్కాలి. రెండు దౌడల మధ్య నాలిక వచ్చి పైన క్రింద కత్తెర పళ్లమధ్య చిన్నసందు వుంటుంది. ముక్కుమూసుకొని గాలి లోపలి లాగాలి. శక్తికొలది కుంభించి, జాలాంధర బంధ విడిచి ముక్కు ద్వారా విడిచిపెట్టాలి.



తలి

ధ్యానాసనములో కూ ర్చు ని ముక్కులుమూసి నాలుకని బయటకు చాపి, బద్ద వలె మడచి, గాలిని నోటి ద్వారా నిండుగా పీల్చాలి. నాలిక లోపలికి తీసుకొని, పెదవులు బిగించి, జాలంధర బంధనము చేయాలి. తర్వాత యధాశ్త ముక్కుద్వారా గాలి విడిచిపెట్టాలి. గుల రోగము, జ్వరము, ఆకలి, దాహము, విషముల నివృత్తి జరుగుతుంది.

భ స్త్రిక

పదా సనములో నిటారుగా కూర్చుని 20సార్లు స్వేచ్ఛగా కఫాల భాతిచేయాలి. తర్వాత గాఢమయిన పూరకము ముక్కుతో చేయాలి. పొట్టకండరాలు అదుపులో వుంచాలి. కంఠబిలము మూసి, కుడి చేత్తో ముక్కురం ధ్రాలు అదిమి, జాలంధర బంధంచేసి కుంభించాలి. దీని వెంట రేచకము వస్తుంది. ముందు భాగము కఫాలభాతిని, రెండోభాగము ఉజ్జయిని పోలి వుంటుంది. కపాలభాతి, సూర్యభేద్ అనుకరలో కూడా భస్త్రిక చేస్తారు.

# మూత్రపిండాల వ్యాధులకు ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారంగా మానవశరీరం దోషధాతు మలములచే నిరిృతమైవున్నది.

వాత, పిత్త, కఫాలు దోషాలు.

రస, రక్త, మాంస, మేధస్సు, హస్థి, మధ్య, శుక్ర - ధాతువులు.

మూత్రము, పురీషము, స్వేదము - మలాల యొక్క ఉపధాతువు. ఇవి చర్మం ద్వారా బహిర్గతమవుతుంటాయి. ఇది కాలాన్ననుసరించి హెచ్చు, తగ్గులు కలిగివుంటుంది. అంటే ఎండాకాలంలో అతిగా, శీతాకాలంలో స్వల్పంగా శరీరం చెమటను బహిష్కరిస్తుంది. దీనికి అవరోధం కలిగితే చర్మ వ్యాధులేకాక అనేక ఇతర వ్యాధులూ సంభవిస్తాయి. కేవలం కాలంవల్లనేకాక శరీర ప్రకృతినను సరించి, స్థూలకాయులలో అతిగా, కృశులలో తక్కువగా వుంటుంది స్వేదం. ఈ మార్పులు వ్యాయామం ఎక్కువ చేసినప్పుడు, స్థిరంగా కూర్చునప్పుడూ సంభవించవచ్చును.

మలము, ఆహార పరిణామానంతరం ఏర్పడు కిట్టభాగము. మనము సేవించు వివిధ ఆహార పదార్థాలు జీర్ణమైన తదుపరి సారభాగమంతా రసముగా మార్పు చెందగా - మిగిలిన భాగము మలాశయంలో చేరి, మలముగా పరివర్తన చెందుతుంది. ఇది ద్రవ ఆహారపదార్థాలతో తక్కువగా, ఘన ఆహార పదార్థాలతో ఎక్కువగా ఏర్పడుతుంది. మలము హెచ్చుతగ్గులు శరీర ప్రకృతిమీద, నాళములోని మార్పులమీద తీసుకునే ఆహారపదార్థాల మీద ఆధారపడివుంటాయి. వివిధ వ్యాధులలో కూడా మలవృద్ధి క్షీణతలు ఏర్పడతాయి.

మూ త్రము శరీరంలోని ప్రధానమైన మలము. ఇది వృక్కాల నుండి ( డ్నీస్) తయారవుతుంది. సర్వ శరీర వ్యాపితమైన రక్తము మూత్రపిత్తమున చేరి, అక్కడ వడకట్టబడి మలిన పదార్థాలన్నీ మూత్రము ద్వారా విసర్జింప బడతాయి. మూ త్రపిండాలు ఆరోగ్య స్థితిలో వుంటే రక్తములోని కాలుష్యము సరైన తిలో విభజించి, బయటి పంపించును. మూత్రపిండాలు అనారోగ్య కరమైతే సరైన వడపోత కార్యక్రమాన్ని నిర్వర్తించలేక, రక్త దుష్టతకు తద్వారా శరీర అనారోగ్యాని హేతువవుతాయి. అందువల్ల ప్రతి వ్య మూ త పిండాల ఆరోగ్యాని కాపాడుకోవాలి.

మూత్రపిండ వ్యాధులు అమితాహార విహార సేవనం వల్ల దోషములు ప్రకోపించి కలుగుతాయి. అందువల్ల విధిగా ఆహారవిహార నియమాల్ని పాటించడం అవసరం. మధుమేహ రోగిలో సరైన చి త్స – ఆహార నియమాలు పాటించకపోతే మూత్రపిండ వ్యాధులు రావచు . వివిధ శారీరక వ్యాధులలో కూడా సరైన సమ యంలో చికిత్స చేయనిచో మూ త్రపిండాలు దెబ్బ తింటాయి.

మూత్రపిండ వ్యాధులు సంభవించిన వారికి కనురెప్పలు ఉబ్బుతాయి. శరీరంపై వాపు, మూత్రము అల్పముగా వచ్చుట, మూ త్రంలో రక్తం, చీము వచ్చుట, కడుపులో ప్రక్కల యందు నొప్పి సంభవిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు కలవాళ్ళు మూత్ర పరీక్ష చేయించడం ద్వారా, అవసరమైతే ఎ ్సరే స్కానింగ్‌ల ద్వారా రోగనిర్ధారణ చేయించుకుని, వెంట అవసరమైన చికిత్స చేయించు కోవాలి.

మూ త పిండాలలో ఒక్కొక్కప్పుడు రాళ్ళేర్పడవచ్చు. సాధారణంగా ఆహారంలోని లోపంవల్ల తక్కువగా నీరు త్రాగడంవల్ల, మూ త్రంలోని ఘన పదార్థాలు ఒక్కచోట చేరి ఒక ఘనపదార్థంగా ఏర్పడి రాయిగా పరిణమిస్తాయి. ఇట్లేర్పడిన రాళ్ళు మూత్ర ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుని, వివిధ వ్యాధుల్ని కలి గిస్తాయి.

ఈ వ్యాధులలో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో శస్త్ర చికిత్స లేకుండా ఔషధ సేవనలో మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళని కరిగించి, బయటి పంపించేయవచ్చు. దీనికై పాషాణభేద(కొండపిండిచెట్టు) లాంటి అనేక మొక్కలతో తయారుచేసిన ఔషధాలు వాడుతున్నారు.

ఆయుర్వేదశాస్త్ర ప్రకారం మూత్రపిండాల వ్యాధుల్ని మూత్రకృచ్ఛము మూత్రాఘాతము, ప్రమేహము అను వ్యాధులుగా వర్గీకరించారు. ఈ వ్యాధులన్నింటిలోను వాత, పిత్త, కఫదోషాలు వ్యష్టిగాను, సమిష్టిగాను దూషించి, వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తున్నాయి. ఈ వ్యాధులలో వాత ప్రాధాన్యత కలిగి బాధతోను, పిత్త ప్రాధాన్యతలో మంటలోను, కఫజములో దురదతోను మూత్రము వస్తుంది.

మూత్రపిండ వ్యాధులేకాక మూత్ర వాహికలందు దోష ప్రకోపములతోను, రాళ్ళతోను వ్యాధులు సంభవించవచ్చు.

మూత్రాశయంలో వివిధ దోషాలతో వ్యాధులు సంభవించుటేగాక పెద్ద సైజు రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు. మూత్రనాళములోను కేవలం మూత్ర సంబంధ వ్యాధులేకాక గనేరియా, సిఫిలిస్‌లాంటి సుఖరోగాలు కలుగుతాయి. వీటన్నింటికే ఆయుర్వేద ఔషధాలతో చికిత్స వుంది.

## మూత్రపిండాల జబ్బులు

★ కాన్సర్

★ సిస్టయిటిస్

★ నెఫ్రయిటిస్

★ పైలో నెఫ్రయిటిస్

★ మూత్రనాళంలో రాళ్ళు

★ యురెథ్రయిటిస్

# పారిభాషిక పదాలు - అర్థాలు

ఇన్‌ఫెక్షన్ : సూక్ష్మ క్రిములు శరీరంలోని అవయవాల్లో చొచ్చుకు పోయి, హాని కలిగించడం.

ఇన్‌ఫ్లమేషన్ : సూక్ష్మ క్రిములు చేసే హానిని ఎదుర్కొని, సూక్ష్మ క్రిముల్ని నిర్వీర్యం చేసి బయటకు పంపించే ప్రక్రియలో అవయవం లోని కణజాలాలు, రక్తకణాలు, యాంటిబాడీస్ స్పందించడమే 'ఇన్‌ఫ్లమేషన్'.

నెఫ్రోడియా లేక నెఫ్రాన్ : మూత్రపిండాలలోని వడపోత ప్రమాణం.

నెఫ్రయిటిస్ : మూత్రపిండం ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ని నెఫ్రయిటిస్ అంటారు.

పైలోనెఫ్రయిటిస్ : మూత్రపిండంనుంచి మూత్రనాళిక కలిసే భాగాన్ని పెల్విస్ అంటారు. ఈ భాగం ఇన్‌ఫ్లేమ్ కావడం పైలోనెఫ్రయిటిస్.

సిస్టయిటిస్ : మూత్రాశయం ఇన్‌ఫ్లమేషన్.

యురెథ్రయిటిస్ : మూత్రనాళం ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (చివరలో 'ఐటిస్' వచ్చినవన్నీ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌గా గుర్తించాలి)

యురినరి కాలిక్యులై : మూత్రపిండంలో రాళ్ళు.

ఎక్యూట్ డిసీజ్ : తరుణవ్యాధి. ఆకస్మికంగా పెద్ద పెట్టున వ్యాధి వచ్చి, కొద్ది గంటలు లేక కొద్ది రోజులుండి తాత్కాలికంగా వ్యాధి తగ్గడం. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్యూట్ కేసులలో ఎక్కువగా వుండి, సరైన చికిత్స దొరకకపోతే రోగి మరణించవచ్చు.

క్రానిక్ డిసీజ్ : దీర్ఘకాలికంగా వున్న వ్యాధి.

సింద్రోమ్ : వ్యాధి లక్షణ సముదాయము.

గ్లోమర్యులస్ : వడపోత జరిగే నెఫ్రాన్ భాగం.

లిథో ట్రోపి : శస్త్ర చికిత్స చేయకుండా మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళను పగలగొట్టడం.

రెనిన్ : రక్తపోటుని పెంచడాని మూత్రపిండాల కణజాలం నుంచి వుత్పత్తి అయ్యే రసాయనం. సాధారణంగా మూత్రపిండాలు జబ్బు గురయినా మూత్రపిండాల సరిగా రక్త ప్రసరణ జరగకపోయినా మూత్రపిండాల కణాలనుంచి రక్తంలో రెనిన్ విడుదలవుతుంటుంది.

డయాలసిస్ : మూత్రపిండం దెబ్బ తిన్నప్పుడు కృత్రిమ పద్ధతి ద్వారా రక్తాన్ని వడపోయడం.

కడావర్ డ్నీ : చనిపోయినవాళ్ళనుండి తీసిన మూత్రపిండం.

అ ట్రఫీ : కణజాలం ముడుచుకుపోవడం.

ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజ్ : దేహంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ రోగ నిరోధాన్ని బదులు సొంత అవయవాల కణజాలాలకి హాని చేయడం. రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో సమతుల్యం లోపించడం వల్ల ఈ స్థితి కలుగుతుంది.

యాంటిబాడీస్ : మన రక్తంలో వుండే ప్రొటీన్ పార్టికల్. సూక్ష్మక్రిముల్ని నిర్వీర్యం చేయడాని , శ రం వీటిని వుత్పత్తి చేస్తుంటుంది.

డైసురియా : మూత్రం పోస్తుంటే నొప్పి కలగడం.

నె ఫ్రోస్టోమి : చర ంద్వారా మూత్రపిండాలలో కేథటర్‌ని పంపి మూత్రాన్ని బయటకు పంపేయడం.

సిస్టొస్టమి : మూత్రాశయం, మూత్రనాళంలో అడ్డంకులున్నప్పుడు పొట్ట ద్వారా మూత్రాశయంలోకి నాళాన్ని పంపి, మూత్రాన్ని బయటకు తీయడం.

**ట్యూమర్** : కంతి. శ రంలోని కణజాలాల్లో నిర్దేశించిన దానికంటే అత్యధికంగా కణ విభజన జరిగి, వుబ్బెత్తులేర్పడుతుంటాయి. వీటిని కంతులంటాము. ఈ కంతులు బినైన్, మాలిగ్నెంట్ అని రెండురకాలు. బినైన్ కంతులవల్ల సాధారణంగా త్వరగా పెరగవు. వీటినుంచి రక్తస్రావం జరగదు. ఇతర అవయవాలలోకి చొచ్చుకుపోవు. అందుకని వీటివల్ల ప్రాణాపాయము అంతగా వుండదు. మాల్విగ్నెంట్ ట్యూమర్స్ పెరుగుదల అతి త్వరగా వుండి, అవయవాలలోకి చాలా వేగంగా చొచ్చుకుపోయి ప్రాణ హానిని కలిగిస్తాయి. ఇవి ఒక అవయవం నుంచి మరొక అవయవానికి త్వరగా వ్యాపించి, లకావయవాల పని తీరుని దెబ్బ తీయడం వల్ల ప్రాణహాని కలుగుతుంది.

**అల్బ్యుమిన్** : రక్తంలో వుండే ప్రోటీన్ పదార్థము. మూత్రపిండాల పని తీరు సరిగా లేనప్పుడు యిది మూత్రంలోకి రక్తంలో నుంచి జారి, బయటికొచ్చేస్తుంటుంది.

**ఇన్‌కాంటినెన్స్** : తె కుండా మూత్రము బయటికి వచ్చేయడం.

**ఇడియాపతిక్ డిసీజ్** : ఇదమిద్ధంగా కారణం తె ని వ్యాధి.

**హైడ్రో నెఫ్రోసిస్** : మూత్ర నాళికలో అడ్డంకి ఏర్పడి మూత్ర పిండం విసర్జించిన మూత్రము సాఫీగా మూత్రాశయంలోకి జారుకోలేక పోవడం వల్ల మూత్రనాళికలలోని నీటి వత్తిడి మూత్ర పిండం మీదకి ఎగదన్నడం వల్ల మూత్రపిండం నీటి తిత్తిలా తయారయ్యే స్థితి.

# పాఠకులకు మనవి

ఇంకా మీకేమైనా సందేహాలుంటే ఈ నిపుణుల్ని సంప్రదించాల్సిన చిరునామాలు -

★ డా॥ కె. రాంభూపాల్, యూరాలజిస్ట్, సత్యా క్లినిక్, హిమాయత్‌నగర్, హైదరాబాద్.

★ డా॥ సి.వి. స్వామి, హోమియో వైద్యులు, కుమార్ థియేటర్ ప్రక్కన, కాచిగూడ, హైదరాబాద్.

★ డా॥ టి. కృష్ణమూర్తి, సూపరింటెండెంట్, ప్రభుత్వ ప్రకృతి చికిత్సాలయం, అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్.

★ శ్రీ ఎమ్. వెంకటరెడ్డి, డైరెక్టర్, వేమన యోగ పరిశోధనా సంస్థ, మోండా మార్కెట్ వీధి, క్లాక్ టవర్ దగ్గర, సికింద్రాబాద్.

★ డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, చీఫ్ సూపరింటెండెంట్, ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద మందుల తయారీ సంస్థ, హైద్రాబాద్ -252.

ఇంకా ఈ పుస్తకంలో ఏ వివరాలు వుంటే మరింత వుపయోగంగా వుంటుందో మీ సూచనల్ని, సలహాలని మాకు వ్రాయండి.

పల్లవి పబ్లికేషన్స్,
కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ-2.